

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગૂજરાતી કૉપીરાયિટ વિભાગ]

અનુક્રમણિકા ૧૨૪૨૨ વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ દેવનાથજી ૧૦૨-૨૫૨૨

વિષય Δ૨: ૮૩૪

No.
529

Received on 10-10-25

Uthappa

Huzur Deputy Collector,
Surat.

॥ ॐ श्री ॥

પ્રગતિ મંદિર ગ્રંથમાળા.

ગ્રંથાંક ૨૪

ટેલિપથી ઈન્સ્ટ્રક્ટર,

અથવા

માનાસિક સંદેશ શિક્ષક.



અનુવાદક

બાલકૃષ્ણ કાશીનાથ વિદ્યાંસ.

(બાલકવિ)

જામનગર.



પ્રકાશક,

પ્રભુશંકર નરસેરામ વ્યાસ.

તત્રી—વિશ્વજ્યોતિ કાર્યાલય.

અડાજણ—સુરત.



પ્રથમાવૃત્તિ

સ વત ૧૯૮૧



સુગત લીમડાચોકમા આવેલા મગનલાલ વનમાળીદાસના

દેશી મિત્ર પ્રેસમા નાથુલાલ કેવચકે છાપ્યું.



મૂલ્ય બાર આના.

ભાવના

(જલથલમે તોડે, પલપલમે, એ લય)

આત્મા રૂપ તુ, પરમાત્મા એ તુ, ચિદાત્મા પણ તુ શિવાહમ શિવેહમ
જ્ઞાનાત્મા છે તુ, મુક્તાત્મા છે તુ, બ્રહ્માત્મા છે તુ, સોહમ સોહમ

નથી જુદું કદિ કાંઈ તુમા છે વિશ્વ આ આખું,
નિહાળી ને હૃદય તારા, ખગ આ તત્ત્વમસિ શબ્દે.
તુથી પ્રકાશિત વિશ્વ આ, તુ ચમકતો તારો,
નભ મડળે શોભી રહ્યો, આ તુજ ઝળકારો
અવનિ માહ્ય, ખાલી ન કયાય, સઉમા દેખાય, બસ તુ તું

મંત્ર

(તારો ચરખો બોલે તુહિ ગમ એ લય)

હુરિ ઝં, હુરિ ઝં, હુરિ ઝં, તુ સ્મરી લે હૃદયે,
પ્રણવ મત્ર, સ્મર હુરિ ઝં, ઝં હુરિ ઝં, હુરિ,
મકલ વિશ્વની ઉત્પત્તિ આ, ઝં શબ્દથી જાણુ,
રટી તેને કંઈ અગણિત જીવો, પામ્યા પદ નિર્વાણુ
રસપૂર્વક તુજ મનથીરે, તુ સ્મરી લે હૃદયે
પ્રણવમત્રના નાદની આગળ સમી જતા સઉ નાદ,
ચિત્ત પ્રસાદ સ્વભાવિક પ્રકટે, થાતો બહુ આલ્હાદ, રમ
જીવત્વની સઉ અંથી બળતી, ને જપ ચાલુ રખાય,
અશક્ય સર્વજ શક્ય કરે એ, મહિમા મુખ ન થાય, રસ
ને સ્થિતિ માટે તુજ અભિલાષા, તે સ્થિતિ એથી પમાય,
રાજ્યમાર્ગ સુખનો એ વીણુ કંઈ, અવગ ન વિશ્વ જણાય, રમ
પ્રણવ મત્ર છે જગમા સાચી, સામર્થ્ય રત્નની ખાણુ,
જપના બળથી કરી હસ્તગત, લેજે સુખની લહાણુ, રસ.



ઉદ્ધારચિત વિધાનુરાગી
શ્રીમાન ગેઠ ઠાકોરદાસ ગુલાબદાસ ઝરીવાળા.
મુરત.

પુર દરે પાટક પ્રીટીંગ પ્રેસ, મુંબઈ-૪.

અર્પણ પત્રિકા.

શ્રીયુત શેઠ ઠાકોરદાસ ગુલાબદાસ ઝરીવાળા.

મુરત

આ દુનિયામા મહત્વકાક્ષી પુરૂષનો સદા વિજય છે આ મહત્વકાક્ષાની સાથે ધર્મ નીતિ, અને સુચારિ-
ત્વનુ મિશ્રણ થયું હોય છે તો તે સદા કાળ ટકી રહે છે. આપનામા તેવા ગુણો સ્વાભાવિક રીતેજ પ્રતિત થતા હોય તેવુ આપના અદ્ય પરિચયમા આવનારને પણ જણાયા સિવાય રહેતુ નથી આપ વિદ્યા પ્રતિ અનુરાગવાળા છો સાહિત્યના પોષક છો કેળવણીનો પ્રચાર એ આપનુ ધ્યેય છે અને તે સાથે બાહોશ વ્યાપારી પણ છો શ્રી અને સરસ્વતિ ઉભયની આપને અનુકૂળતા છે વ્યાપારમા પ્રમાણિકપણે આપ આગળ વધેલા છો અને આપને હાથે ઘણા સત્કારો થએલા છે તે સર્વ ઉત્તમગુણોથી પ્રેરાઈ આ માનસિક સંદેશ શિક્ષકનુ પુસ્તક આપને અર્પણ કરૂ છું.

પ્રકાશક

પ્રસ્તાવના.

પ્રગતિ મંદિર ગ્રંથમાળાના ૨૪ મા પુસ્તક તરીકે ટેલીપથી ઇન્ટરક્ટર અથવા માનસિક સંદેશ શિક્ષકનું પુસ્તક જનસમાજ આગળ મૂકતા આનંદ થાય છે ઉત્તર શિષ્ટ સાહિત્યને ફેલાવવું એ આ ગ્રંથમાળાનો ઉદ્દેશ છે અને તે કેટલો પાર ઉતરતો જાય છે તે નિર્ણય કરવાનું કામ અમારું નથી પણ સમગ્ર પ્રજાનું છે.

આ પુસ્તકનો ચોડો ભાગ અમારા વિશ્વજ્યોતિ મામિકના ગત વર્ષના અંકોમાં પ્રગટ થયો હતો અને તે વખત વાચકોની જીદાસા વૃત્તિ તે તરફ અધિક ખેંચાતા એવો નિર્ણય થયો કે આ ઉપયોગી વિષય માસિકમાં ૧૨૮૬ છટક આપવાને બદલે પુસ્તકના રૂપમાં આપવો તો વાચન અને મનનને માટે ઉપયોગી થઈ પડે તે નિર્ણયને અતે આજે આ પુસ્તક પ્રસિદ્ધિમાં આવે છે.

આ પુસ્તક છાપવાનું કામ ગયા વર્ષના ભાદ્રપદ માસમાં શરૂ કરાયું હતું. પણ બીજા વ્યવસાયોને અગે તેને પૂર્ણ કરવામાં વિલંબ થયો. તે દરમિયાનમાં જો અમદાવાદના પ્રસિદ્ધ 'પુસ્તકોલસ' મહાદેવ રામચંદ્ર જાગુજીને ત્રિકાળ દર્શક દર્પણ નામનું પુસ્તક અમારા જોવામાં આવ્યું એ પુસ્તક આના કરતાં ઘણું મોટું છે. અને તે ભાષા ચંદ્રકાંત શી. શાહ તરફથી લખવામાં આવ્યું છે તેમાના સરખાતના પ્રકરણો અને આ પુસ્તકના પ્રકરણો ઘણે ભાગે એક સરખા જોવામાં આવે છે. તે ઉપરથી એમ સહજ અનુમાન થાય છે કે મૂળ મરાઠી માનસિક સંદેશ શિક્ષક પુસ્તક ઉપરથી તે ભાષાએ તથા આ પુસ્તકના લેખક શ્રીયુત બાળકવિએ જુદા જુદા અનુવાદો કર્યા છે જો કે તે પુસ્તકની પ્રસ્તાવનામાં પોતે અમુક પુસ્તક ઉપરથી લીધું છે એ બાબત જણાવેલું નથી. પણ અવલોકનકારની દ્રષ્ટિથી આ બાબત જણાયા સિવાય રહે તેમ નથી આ જોમાં કયો અનુવાદ અધિક સારો થયો છે તે નિર્ણય કરવાનું કામ વિદ્વાનોનું છે આ પ્રસ્તાવનામાં એ ત્રિકાળ જ્ઞાનદર્શક પુસ્તક સંબંધી ઉલ્લેખ કરવાનું કારણ

એટલું જ છે કે એ પુસ્તક બહાર પડ્યા પછી આ આ પુસ્તકના અનુવાદકે તેનું અનુકરણ કરી પોતે આ પુસ્તક લખ્યું નથી. પણ પ્રથમ પહેલ, અનુવાદ કરવાની શ્રીયુત બાલકવિએ કરેલી છે. અને તે પછી વઢવાણવાળા બાઇ તરફથી અનુવાદ થયો છે. શ્રીયુત બાલકવિએ આ પુસ્તકનો અનુવાદ કરી અમને સવત ૧૯૮૦ ના અષાઢ માસમા મોકલ્યો હતો. અને સવત ૧૯૮૦ ના આવણ માસથી અમોએ વિશ્વજ્યોતિમા છાપવો સર કર્યો હતો. અને બાઇ વઢવાણવાળાનું પુસ્તક જોતા તેમા જાનેવારી ૧૯૨૫ ની તારીખ નાખેલી છે એટલે સવત ૧૯૮૧ ના પોષ માસમા તેની પ્રસિદ્ધિ થઈને જે વખત આ પુસ્તકના ફર્માઓ છપાઈ ગયલા પડ્યા હતા. એટલે એ ત્રિકાળ જ્ઞાન દર્શક પુસ્તકની ફરીફાઈમા આ પુસ્તક બહાર પડે છે એવો કામ તેના અનુવાદક કે પ્રકાશકને ઉદ્દેશ નથી. ફક્ત વાચકોના ખુલાસા અર્થે આટલી બાબતો લખવી યોગ્ય ધારી છે.

માનસિક સંદેશ એટલે મનનો સંદેશ કોઈ પણ પ્રકારના બાહ્ય સાધન વગર મનના સંદેશ મોકલી શકાય તેમ છે કે કેમ તે આપણે પ્રથમ જાણવું જોઈએ અને તે સ બધી વિચાર કરતા એટલું જણાય છે કે તે આપણા વેદશાસ્ત્ર અને ઉપનિષદના ગ્રંથોમા પ્રતિપાદન કરીને મનનું સામર્થ્ય અમિત પ્રમાણમા કહેવું છે અને તેનો જેટલો આવજાર કરવો હોય તેટલો મનુષ્ય કરી શકે છે એટલે મનથી સંદેશ મોકલવાની બાબત કોઈ અસંભવનિય નથી આ પુસ્તકમા પ્રતિપાદન કરેલા વિષયોને આચારમા મૂકી શદ્દાપૂર્વક તેનું પાલન કરવાથી પ્રત્યેક મનુષ્ય તેને પ્રાપ્ત કરી શકે તેમ છે.

આ પુસ્તકમા છાપવામા આવેલા ખોલો પુના જ્ઞાનનિષ્ઠ પત્રના માલેક તરફથી પુરા પાડવામા આવ્યા હતા તે બદલે તેમના આભારી છીએ તેમ આ પુસ્તકના છુટા ફર્માઓ સુરતના શેઠ ઠાકોરદાસ ગુલાબદાસ ઝરીવાળાને બતાવતા તેમને તે બધા ઉપયોગી જણાઈ આ પુસ્તકની અર્પણ પત્રિકા સ્વીકારી તે માટે તેમનો પણ આભાર માનીએ છીએ

વિશ્વજ્યોતિ કાર્યાલય

અડાબણ, સુરત

સવત ૧૯૮૧ આશ્વિન

શુકલ ૧

} પ્રભુશંકર નરભેરામ ઠયાસ.

હજીત્.

આપણા ભરતખડના પ્રાચીન જ્ઞાન ભડાર તરફ દ્રષ્ટિ કરતાં, દેવાશી પુરુષોના અવતારો ભારત ભૂમિમા જેટલા પ્રમાણુમા થયેલા છે તેટલા પ્રમાણુમા પૃથ્વિ ઉપરના કોઇ પણ ભાગમા થયેલા જેવામા આવતા નથી પ્રત્યેક શાસ્ત્રમા પ્રાચીન ભારતના દૈવી આત્માઓએ એટલી બધી તો પ્રગતિ કરેલી જેવામા આવે છે, કે તેમા અપૂર્ણતા કોઇ ભાગ્યેજ શોધી શકશે પ્રાચીન ઋષિમુનિયોના અપૂર્વ જ્ઞાન-સમુદ્ધિના પ્રભાવે મેળવેલ તેમની સિદ્ધિઓ-ચાલુ જમાનો સુધારાના શિખરે પહોંચેલો મનાવા છતાં-વધાર્થ જ્ઞાનના અભાવે, ઘણાકોની એ બધા ગમ્પગોળાઓ છે એવી હાસ્યજનક કલ્પના થવા પામી છે એ ખરેખર હૃદયની વાત છે !

તો પણ હવે વિદ્વાનોની દ્રષ્ટિ પ્રાચીન વિશ્વજ્યોતિષ સાહિત્ય તરફ વળતી જાય છે, અને અદ્વાયી તેના પરત્વે વિચાર કરાય છે એ કાઠક સતોષની વાત છે.

મત્ર તંત્ર જુદા છે તેનાથી કાંઇ વળતુ નથી આશીર્વાદ કે આપર્થક કોઇનુ સાર નરસુ થતુ નથી, એ તો એક વહેમ છે એવી માન્યતા પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિના લીધે થવા પામી છે પરંતુ તેમા મર્વાશે સત્ય સમાએલ નથી એમ હવે પુજ્જળ સંસ્થાઓએ સિદ્ધ કરી બતાવ્યુ છે અધ્યાત્મજ્ઞાન એટલે વેદાન્ત વિદ્યા સર્વ ંષ્ટ છે. આત્મિક બળ-માનસ શક્તિની શી મહત્તા છે ? એ મહાત્મા ગાંધીજીએ આજના સમયમા એકલા ભારતનેજ નહિ, કિન્તુ જગતના સઘળા ભાગને સમજવી આપી છે

માનવીને પચેન્દ્રિયો ઉપરાત વિચાર શક્તિનુ મળ એક પર-માત્માની વિશિષ્ટ જાતની દેનગી છે માનસિક બળ કુદરતના ચૈતન્યને કબજે કરી સર્વ ંષ્ટ એવા સુખને બક્ષે છે એવી આ વિદ્યાના અભ્યાસીઓએ પોતે ખાત્રી કરી લઇ, સમર્ગમાં આવા નારાઓને પણ ખાત્રી કરી આપી છે આવી પ્રાચીન પુણ્ય વિભૂતિઓના ઉદાત્ત અને ગૂઢ વિચારોનુ અચન ગીર્વાણુ ભાપા-દેવ-ગણુ-સંસ્કૃતમા હોવાથી, આ વિદ્યાના પૂર્ણ શ્રદ્ધાવાન અને ક્રિય પરાયણુ છતાં તેમને લાભ મળવાની આવતી મુશ્કેલી દૂર કરવાને

ડો. લક્ષ્મણ નારાયણ જોશી એમણે આ 'માનસિક સંદેશ શિક્ષક' પુસ્તક મરાઠી ભાષામાં તૈયાર કરેલું તે મારા વાચકામાં આવતા તેમાં કહેલ ક્રિયાઓને કૃતિમાં ઉતારવાની અને સ્વભાવિક તીવ્ર ઇચ્છા થઈ. અને તેમાંથી કેટલીક શકતનુસાર મારાથી સધાતા તેનો આ ગુજરાત ભાષામાં અનુવાદ કર્યો તેમજ ડો. જોશીની પ્રવેશિક પ્રસ્તાવના પણ વાચકને અત્યુપયોગી છે એવું મને જણાતા ખોટી કીર્તિલાલસાની નરિન્દ્રાને લીધે તે પણ શિરો ભાગે દાખલ કરી છે એટલે આ પુસ્તક સખધે મારું એવું વિશેષ કામ જણાવવાનું અવશેષ રહેતું નથી.

અહીં એટલું જણાવવું જોઈએ કે આ 'મરાઠી માનસિક સંદેશ શિક્ષક' ના અનુવાદ વખતે 'ધી પ્રેક્ટિકલ સાયકોલોજી' નામનું મીસ્તર દી. શા. હોમીયારનું સન ૧૯૦૮ માં પ્રસિદ્ધ થયેલ પુસ્તક મારા જોવામાં આવેલ નહિ તેમાં આ ટેલિપથીનો વિષય લીધેલો છે પરંતુ તે ઘણો ટૂંકામાં છે. જ્યારે આ પુસ્તકમાં તે સંપૂર્ણ છે.

આજકાલ નવલકથા, નાટકોના પુસ્તકોને જેટલો આશ્રય મળે છે, તેટલો આશ્રય આવા પુસ્તકોને મળતો નથી. કેમકે તેના અધિકારીઓ બહુ કમી હોય છે. તેથી આ પુસ્તક માટેના અધિકારી વર્ગનું પ્રમાણ મળી આવવા માટે પ્રથમ તે કમસઃ 'વિદ્યજયોતિ' માં પ્રગટ કરવાની વ્યવસ્થા કરી અને ત્રણેક અંકોમાં થોડો ભાગ પ્રગટ પણ થયો એટલામાં આ ઉપયોગી પુસ્તકની પરીક્ષાના ઝવેરી મળી આવ્યા અને તેથી ઉક્ત માસિકના ત્રી મહાશયે તે સ્વતંત્ર પુસ્તકરૂપે પ્રગટ કરવાની યોજના કરી તેથી પ્રસિદ્ધ થયું.

આ પુસ્તકમાં કયા પ્રકરણમાં શું વિષય આવે છે ? તે બતાવવાનું કરતાં, વાંચક આખું પુસ્તક જીદાસાપૂર્વક વાચવામાં પ્રમાદ કરે, અને આ કામ વ્યવહારિક નવલકથાનું પુસ્તક નથી કે તેમાંથી વાચકની રસવૃત્તિ પોષે તેવાજ પ્રકરણો (વાચવાના હોય) પણ આ તો બાલવૃત્તિને રોજીને આતરવૃત્તિવાળવાની હોવાથી ઉપર ટપકે વાંચી જવાથી શન નથી તેથી અહીં તે ઉલ્લેખ કરતો નથી.

છેવટે શ્રીયુત્ત જોશી અને પૂના જ્ઞાનમિત્ર પુસ્તક માલના પ્રોપ્રાયટર મીસ્તર ચંદ્રાણુ કે જેમણે ભાષાતર માટે હરકત બતાવી નહિ

અને બીજી પણ કેટલીક અનુકૂળતા કરી આપી તેની અત્રે સાબર નોખ લેવી અસ્થાને નથી.

આ પુસ્તક કેાઇ નાટક કે નવલકથા નહિ હોવાથી દલાશ રસ ઉત્તમ ન કરે તો પણ છેવટ સુધી વાચવાની અને તે પ્રમાણે આચારમા ઉતરી અદ્ભુત લાભ મેળવવાની બલામણુ કરી; તેમજ આ પુસ્તક લોકાદરને પાત્ર થશે તો આપુજ મોહની વિદ્યા-મેસ્મે-રીઝમનું પુસ્તક લખવા ઇચ્છા છે, તે પૂર્ણ થાય એવી અનુકૂળતા આપવાની શ્રી વિશ્વસ્થ પીતા પાસે પ્રાર્થના કરી વીરમુ છુ

નૃસિંહ ચતુર્દશી
વિક્રમાર્ક ૧૯૮૧
આલમન્દિર-જામનગર.

લિ. બવદીય.

બાલકવિ

**સુપ્રસિદ્ધ બાલકવિની રસમય કલમથી લખાયેલાં
સદ્બોધ સાથે આનંદ આપનાર ઉત્તમ પુસ્તકો.**

(૧) મૃણાલિની—સંસારને સ્વર્ગપતા આણવાના સાધનરૂપ, સાચા પ્રેમનું અપૂર્વ રહસ્ય સમજાવતી, વડોદરા વગેરે રાજ્યોએ ઉત્તમ સાહિત્ય તરીકે લાયજેરીના શ્રુતારરૂપ ગણેલી, જમ સાહિત્ય શિરોમણી બદ્રીમ બાણુની સર્વ શ્રેષ્ઠ કૃતિનું રૂપાન્તર જાણીતા પત્રો અને આગેવાન માસિકોએ ઉત્તમ અભિપ્રાય આપેલી નવલ કથા
કિ રૂ. ૧-૪-૦

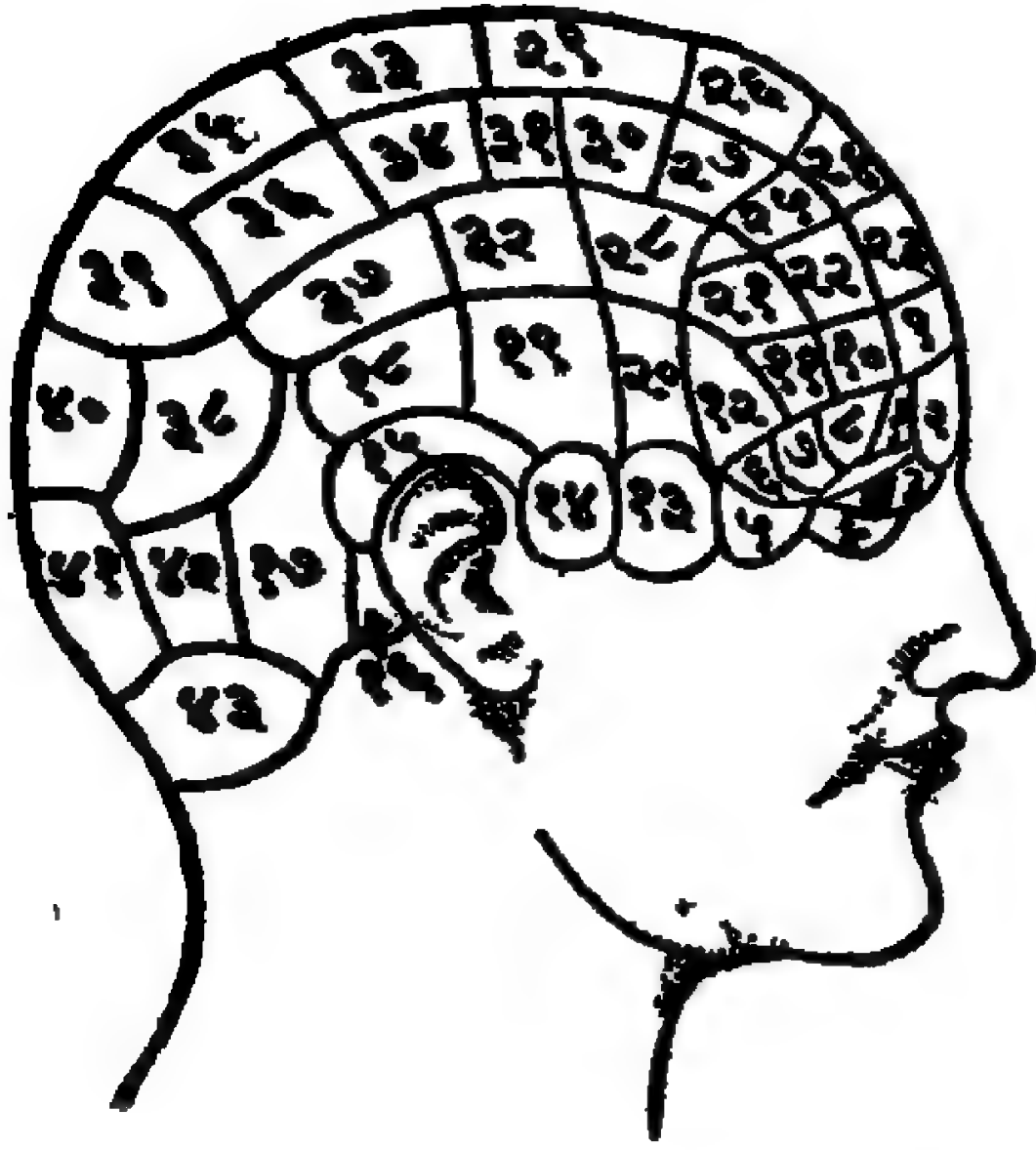
(૨) પ્રેમ ગુચ્છ—યાને શહેનશાહ બાનુ સેલિમા બેગમ પ્રેમની પવિત્રતા સિદ્ધ કરવાને પ્રાણ સમર્પણ કરનારી મોગલ ગમણીનું હૃદયદ્રાવક વૃત્તાન્ત વાચી, તમારા નયનોમાથી નીર ટપક્યા વીન્દ રહેશે નહિ. તેની ઉત્તમતા બીજી આવૃત્તિ નીકળવાથીજ સિદ્ધ થાય છે સચિત્ર નવલકથા. કિ. રૂ. ૦-૮-૦

(૩) બાલયોગિની—જમાલના ઇતિહાસપરથી યોજાયેલી પ્રેમ, કંઈક, સ્વદેશ પ્રીતિ અને ખરા કર્તાવ્યની જાગૃતીનું જ્ઞાન કરાવતી, હિન્દુ મુસલમાનોના સ્વભાવનું દિગ્દર્શન કરાવતી નવલકથા
કિ રૂ. ૧-૮-૦

આ સિવાય પ્રેમ મન્દિર, પ્રણયલીલા, મનોરમા વગેરે નવલ કથાઓ કૃપાથી દુક સમયમા પ્રસિદ્ધ થશે માટે આજેજ લખો —

બાલકવિ-જામનગર.

માનસિક સંદેશ શિક્ષક.



મનુષ્યના મગજમાં રહેલી શક્તિઓ.

૧ પ્રાણેષણ, ૨ ખાનપાનની અભિરૂચી, ૩ પીપાસા પાણી આદિ
પેય પીવાની વૃત્તિ, ૪ વિ-તેષણ, ૫ નિમ્નવૃત્તિ, ૬ ઉદ્યોગ વૃત્તિ ૭
સૌર્ય-પરાક્રમ ૮ પ્રેમ-સ્નેહ શૃંગાર ૯ એકાન્તિક સ્નેહ હામ્મભાવ
૧૦ વતસલતા ૧૧ મૈત્રીભાવ ૧૨ ગૃહનિવાસેચ્છા-સ્વદેશ પ્રીતિ, ૧૩
તત્પરામણ્યતા, ૧૪ સમ્બંધતા, ૧૫ હૃત્કર્પાભિલાષા ૧૬ સ્વમાન, ૧૭
દૃઢતા ધૈર્ય ૧૮ ભક્તિભાવ, ૧૯ અધ્યાત્મચરિત ૨૦ આશ્વા, ૨૧
આત્મનિષ્ઠા ૨૨ હયા-પરોપકારવૃત્તિ, ૨૩ કળા કૌશલ્ય શીલ્યવૃત્તિ, ૨૪
સૌન્દર્ય પ્રેમ, ૨૫ મહાનુભાવ વૃત્તિ, ૨૬ અનુકરણ શક્તિ ૨૭ ખુશ
મિજબજવૃત્તિ ૨૮ અવલોકનશક્તિ, ૨૯ આકૃતિજ્ઞાન, ૩૦ હૃદ અથવા
પ્રમાણજ્ઞાન, ૩૧ તોલ ૩૨ રંગજ્ઞાન ૩૩ વ્યવસ્થાશક્તિ ૩૪ અધિજ્ઞાન
૩૫ સ્થળજ્ઞાન ૩૬ ઇતિહાસશક્તિ, ૩૭ સમયજ્ઞાન ૩૮ સંગીતશક્તિ,
૩૯ વકૃત્વશક્તિ, ૪૦ તર્કશક્તિ, ૪૧ તુલનાશક્તિ, ૪૨ અંતર્જ્ઞાન, ૪૩
સૌજન્ય ૪૪ આત્મપ્રિયતા-જ્ઞાતિ-વિશ્રાંતિ

તત્તુ આ મંદિર વિધિનામનુરે.

માનવહેલુ વિધિમાંહિ સત્યકારી,

વસે છે જ્યાં વિધિનામ અવિનાશી. શ્રી વિશ્વવંદ્ય.

મનુષ્યનું મહત્વ કાણુજ કળે ?

શ્રીમદ્ ઉપેન્દ્રાચાર્યજી.

અનુક્રમણિકા.

| વિષય | પૃષ્ઠ. |
|---|--------|
| પ્રવેશિક પ્રસ્તાવના | ૧ |
| વિષય પ્રવેશ | ૪ |
| વિચાર શક્તિ અને તેનું તાત્વિક જ્ઞાન | ૧૨ |
| ચિંતા ડાર મારે છે | ૧૨ |
| આકર્ષણ શક્તિના નિયમ | ૧૩ |
| વિચાર શક્તિના આકર્ષણનું બળ | ૧૪ |
| દૃઢ વિચાર કેમ કરવો | ૧૫ |
| આણ્યાયામ | ૧૬ |
| વિચાર શક્તિનું બળ | ૧૭ |
| વિશ્વાકર્ષણ | ૧૭ |
| ધારિષ્ટ વિચાર અને તેની શક્તિ | ૧૮ |
| સુખના શત્રુઓને દૂર કરો | ૧૯ |
| ફીકર એ માણસનું સન્યાનાશ કેવી રીતે વાળે છે | ૧૯ |
| સુખની સાચી ચાવી | ૧૯ |
| ઈચ્છિત વસ્તુની પ્રાપ્તિ | ૨૦ |
| માગો એટલે મળ્યું જ | ૨૧ |
| કાર્ય માધક વિચાર શક્તિ | ૨૩ |
| વિચાર નિષ્પ્રભતા | ૨૫ |
| મનનું દ્વિધાપણું | ૨૫ |
| માનવી સ્વભાવ | ૨૫ |
| વિચારની બે દિશાઓ | ૨૬ |
| દૃઢ વિચારની અદૃઢ વિચાર ઉપર છાપ | ૨૬ |
| વિચાર લહરી | ૨૭ |
| શબ્દ અગર સાકેતિક સૂચના | ૨૯ |
| ઈચ્છા શક્તિમાનું ગુપ્ત રહસ્ય અને | |
| ઈચ્છા શક્તિનો અભ્યાસિકવર્ગ | ૩૦ |
| માનવી સ્વભાવની નબળાઈ | ૩૧ |

| | |
|---|----|
| માનસિક આકર્ષણના કાયદાઓ | ૩૧ |
| એકાત અને તેમાનુ મર્મ | ૩૨ |
| શુષ્કપણ | ૩૩ |
| નેત્રાકર્ષણ શક્તિ | ૩૬ |
| નેત્રનુ તેજ કેવી રીતે વધારવું | ૩૭ |
| અરીસામા જોઈને નજરની શક્તિ વધારવી | ૩૮ |
| માનવી ભાષણ | ૪૧ |
| મત્ર એટલે શુ | ૪૫ |
| એક નર આદમી દશનર કપડા | ૪૫ |
| સ્નાયુના તાળો | ૪૬ |
| સ્વેચ્છા પ્રમાણે અવયવોનો ઉપયોગ | ૪૮ |
| કોઈપણ વસ્તુ ઉપર પોતાનો એકાગ્રતા ભરેલ | |
| વિચાર કેમ ચલાવવો | ૪૮ |
| હા, અને ના. | ૫૦ |
| વિચાર શ્વાસ અને કાર્ય એ એકજ છે. | ૫૬ |
| અનર્ગત વિચારો સરલ શબ્દોથી કેવી રીતે ફેકવા | ૫૭ |
| તક વાચન અને વિચાર શક્તિ વાચન | ૬૧ |
| વિચાર વાચન શક્તિ | ૬૩ |
| અગત્યનો ઇસારો—સૂચના | ૬૭ |

અમલદારો, અગ્રેજો, તથા રાજમહારાજા તથા દેશબંધુઓ,
અને ધર્મગુરુઓના

હજારો પ્રમાણપત્ર મેળવી વિશ્વવિખ્યાત થયેલું

ભવિષ્યોદય જ્યોતિષ કાર્યાલય.

જ્યાં સામુદ્રિક તથા રમલ વી પ્રાચીન શાસ્ત્રોના આધારે

ભવિષ્ય દશાવી આખી

જીવંતીના વર્તારા બતાવવામાં આવે છે

“અમરકાર ત્યાજ નમરકાર”

આ કહેવતની અચુક ખાત્રી કરવી હોય તો પહેલી તકે

અમૃત્ય સલાહ લેવા રખે ચૂકતા

ભવિષ્યવેત્તા

રેવાશ કર ભવાનીશ કર જ્યોતિષી.

કે. મહીધરપુરા છાપરીઆ શેરી-સુરત.

૩૫૩ મળેા અગર એક આનાની ટીકીટ ખીડી મફત માહિતી પત્ર મ ગાવો.

—ૐ નવીન શોધ. ૐ—

જો તમારા બચ્ચાઓને ધાવણુનો —

— ટાચો પડતો હોય તો એકદમ

ડોક્ટર જી. એન. મુલતાનીનું

—ૐ માતા-પય-વર્ધક ૐ—

— વાપરો —

કે જેથી માતાના દુધમાં એકદમ વધારો થઈ

બચ્ચું પોષાય છે. ૐ

કીંમત શીશી ૧ નો રૂ. ૧-૮-૦ પોસ્ટેજ જુદું

બનાવનાર

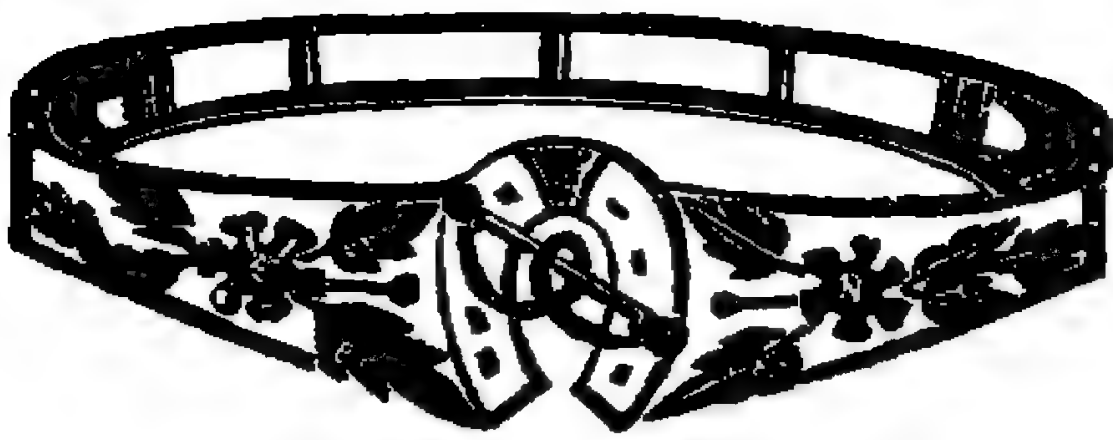
ડોક્ટર જી. એન. મુલતાની એન્ડ સન્સ.

ખાલાજ રોડ—સુરત.

સોના ચાંદીના દાગીના તથા ઘડીઆળો ખરીદવાની

➤➤ ભરોસાદાર દુકાન ➤➤

શા. નરોત્તમદાસ નગીનદાસની કું. ૦



— દરેક જાતના —
સોના ચાંદીના દાગીના
ખનાવનાર તથા વેચનાર
તેમજ

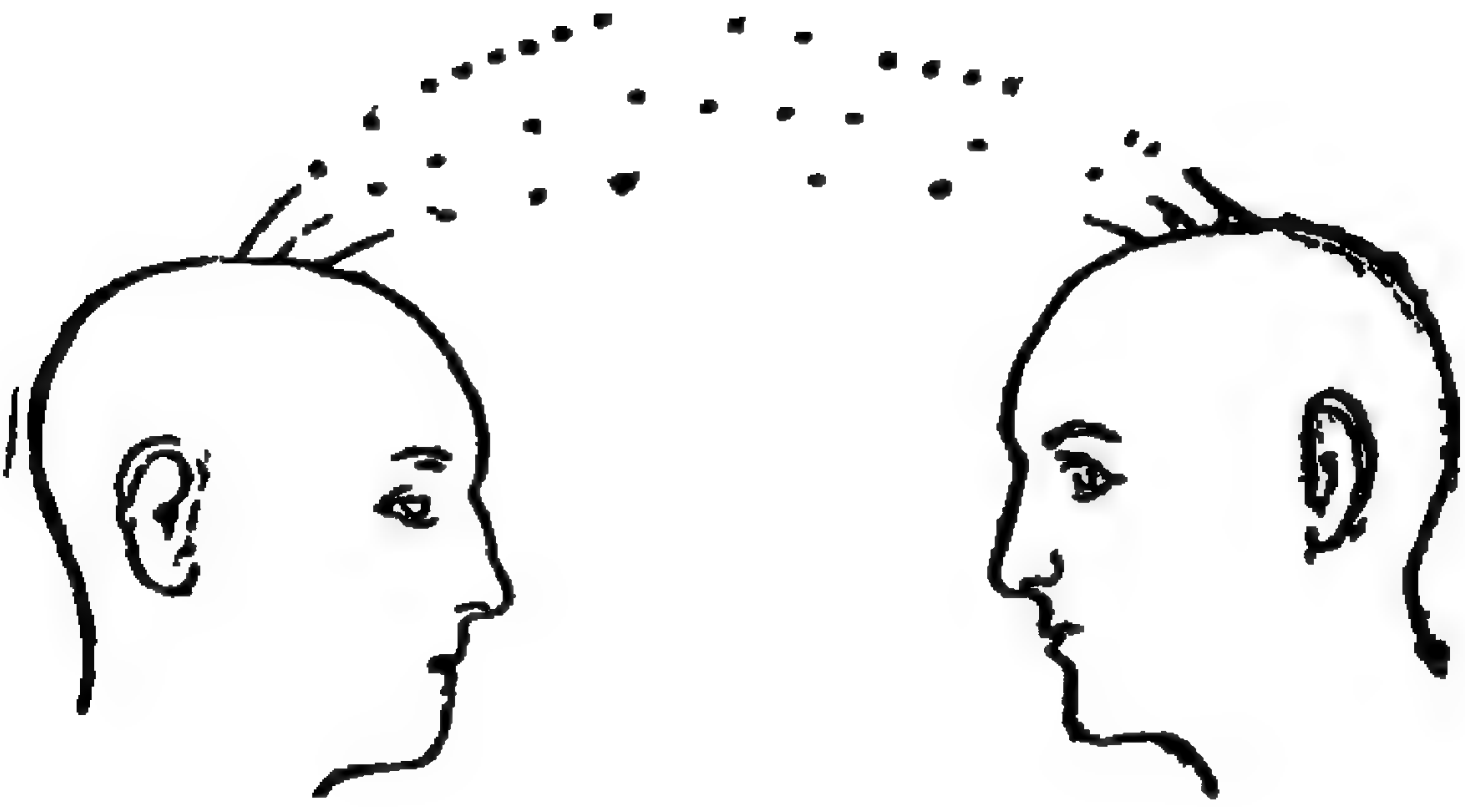
દરેક જાતના
નવા ઘડીઆળો
તથા તેને લગતો દરેક
જાતનો સામાન વેચનાર
તેમજ જુના ઘડીઆળો
દુરસ્ત કરનાર

એક વખત પધારી ખાત્રી કરવા વિનંતી છે.

કે. કણ્વીઠ બજાર,

સુરત.

માનસિક સંદેશ શિક્ષક.



સંદેશ ગ્રાહક અને સંદેશ પ્રેરક.

મનુષ્ય જ્યારે પોતાના પ્રયત્નમાં એકાગ્ર થઈ અન્યને સંદેશો મોકલવા તૈયાર થાય છે ત્યારે તેના મગજમાંથી ઉપરના ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ એક પ્રકારનું સુક્ષ્મ દ્રવ્ય નીકળે છે. અને તે સંદેશો લેનારના મગજ પ્રતિ જાય છે. આ સુક્ષ્મદ્રવ્યના આંદોલનોને અટકાવી શકવાનું સામર્થ્ય કેમનામાં નથી તે વિષુતવેગી છે.

॥ ॐ नमः ॥

॥ श्री सहगुरुवे परमात्मने नमः ॥

ટેલિપથી ઇન્સ્ટ્રક્ટર

અથવા

માનસિક સંદેશ શિક્ષક.



પ્રવેશિક પ્રસ્તાવના.

‘ધન્ય ધન્ય નર દેહની, અપૂર્વતા આ કેટલી ?

પરમાર્થ લાભ લે જેટલો, સિદ્ધિ મળતી તેટલી’

મન સકલ્પાત્મક છે અને બુદ્ધિ નિશ્ચયાત્મક હોય છે. માટે મનના સકલ્પને મનસ્વી બટકવા નહિ દેતા, બુદ્ધિના બધનથી તેને સરલ સ્વરૂપ આપી, અતર્ગત રહેવી પ્રયત્ન એવી આત્મશક્તિ અને આત્મશાન્તિની ઐક્યતાનો પૂર્ણ અનુભવ મેળવવો, એજ ચિત્ત સયમનુ પ્રથમ તત્વ છે. ચિત્તના સયમ વડેજ કલ્પના પણ ન થઈ શકે એવી શક્તિને માનવી મેળવી શકે છે. મનોનિગ્રહ શક્તિના અભાવને લીધે વ્યવહારમાં વારંવાર અપજન્ય ભોગવવો પડે છે તેનું કારણ મનની દુર્બળતા છે તેનો લાગ કરવાથીજ મનોનિગ્રહ સાધી શકાય છે મનોનિગ્રહ એ શાન્તિ અને શક્તિની ઐક્યતા વડે સંપૂર્ણ સધાય છે કેમકે શક્તિ અને શાન્તિ જે અવસ્થામાં એકત્રતાથી વમે છે એજ અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય તેને ચિત્ત સયમનુ લક્ષણ જણવું. આની સ્થિતિમાં શક્તિનું બળ પૂર્ણ હોઈને શાન્તિનું સ્વરૂપ પણ પુરૂ ઉદાત્તપણાવાળું હોય છે અન્યવચ્ચિક સ્વસ્થતા એજ સુપ્રપ્તાવસ્થા જણવી

જુઠા વિકલ્પ, ખોટી ઉદાસીનતા, બીતિનો અતિરેક, વધારે પડતો સંતાપ, ધણી મોટી વિષયવાસના, કલ્પના ન થઈ શકે એવો મન સંતાપ, અમર દ્વેષ, આ અથવા તો આવીજ જાતની મનોવૃત્તિને લીધે મનની શાન્તિ નાશ પામીને સ્થિરતા ચાલી જાય છે, અને તેથીજ સધળા ચરાચર સમક્ષે અવિશ્વાસ ઉત્પન્ન થાય છે કેમકે

વિષય પ્રાપ્ત નાહ થતા વાસના કાયમ રહેવાથી માનસીની સધળી શક્તિ નાશ પામીને, તેના અવયવોમા કાઠજ તાકાદ રહેતી નથી. આની સ્થિતિ દૂર કરવા માટે આપણુ બધુ લક્ષ્ય, પોતાના પગલાના છેડા ઉપર સ્થિર કરી બધી વિકાર બહરીઓને ધીરે ધીરે બહાર નીકળી જવા દેવી

મનમા જે વિચાર પ્રમળ હોય છે, તે પ્રમાણે શરીરમાની શક્તિના પ્રવાહ ચાલતો હોય છે અજ્ઞાન નિદ્રામાથી જાગૃતાવસ્થામા આવેલા સધળા જીવોને આ વાતનુ ખરાપણુ તુરત સમજાય છે અને તેથીજ ‘માનસિક ધ્યાન ય અત્યંત શ્રેષ્ઠ છે’ એવુ શાસ્ત્ર જૂમડગ ઉપર પ્રસ્થાપિત થયેલ છે એવા એ શાસ્ત્રનુ આ પુસ્તકમા સાગોપાગ વિવેચન કરેલુ હોવાથી આ અણુમયા શાસ્ત્રને પ્રત્યેકે અવશ્ય આચારમા ઉતારવુ આવે. શાસ્ત્રીય રીતે અભ્યાસ કરવાથી ઉતાવળા થઇને જે આસ્થા મૂકવામા ન આવે તેા પ્રત્યેકને યશ મળવામા કાઠજ અડચણુ આવશે નહિ

તમારે જે શાન્તિદેવીના મહિમા પ્રવેશ કરી સુખરૂપી સામ્રાજ્યમા વિહરવુ હોય તેા પોતાના દેહાભિમાનને એક બાજુ મૂકી, શુદ્ધાત કરણુ વડે હૃદયમાના ગૂઢ ચૈતન્ય તન્ન બહુજ શાન્ત મનીને લલ્યપૂર્ણ થવુ જોઇએ આની રીતે કેટલોક સમય જવા પડી સવિકલ્પ પથુ શાન્ત સ્થિતિમાના સુક્ષ્મ સકલ્પ તન્ન લલ્ય જાય છે અને તેજ સકલ્પ નિર્વિકલ્પ એવા શાન્તિમુખને લાભ કરારી દે છે, એવી દ્રઢ ભાવના રાખવાથી મનનુ મનપણુ એ નાશ પામીને આત્મસુખનું સામ્રાજ્ય મળે છે.

‘વાયુશી ભાષમાયસ્ય સિદ્ધિર્ભવતિ તાવૃશી’ એટલે જેવી જેવી ભાવના, તેવી તેને સિદ્ધિ મળે છે, એવો જે પરમાત્માએ સિદ્ધાત કહેલો છે તે હમ્મેશા અનુભવમા આવે છે એટલા માટે હમ્મેશા ગમે તે સ્થિતિમા ‘હુ સુખી છુ’ એવો વિચાર કરી વૃત્તિને આનંદિત રાખવી એટલે સુખસપ્તપણુ આવી મળે છે

‘બ્રહ્મચર્ય પ્રતિષ્ઠાયા વીર્ય લાભ’ એટલે બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી વીર્યનો લાભ થાય છે એવુ જે પાતાજલિયોગમા સ્પષ્ટ કહ્યું છે

તેના ઉપર કદીપણ હરતાળ જુસાય એ શક્ય નથી બ્રહ્મચર્ય વિના દેવી સપત્તિનો લાભ થતો નથી સ્ત્રીવિષયક કલ્પનાઓને જેણે દૂરથીજ રામરામ કરેલ છે, તેને અમોઘ વીર્ય મળે છે અને તે પ્રમાણે તેની ઇચ્છા શક્તિ પણ ધણી પ્રબળ થાય છે એજ બ્રહ્મચર્યથી જગત ઉપર સત્તા જમાવી શકાય છે આજ સુધી જગત ઉપર જે જે મહાન વિભુતિઓ થઇ ગઇ તે બધા બ્રહ્મચારીઓજ હતા.

મન પ્રવૃત્તિ એ પ્રત્યેક જીવમા પૂર્વના સન્કાર જન્યજ હોય છે, આ વાત ખરી હોય તો પણ જાણી જોઇ પોતે ઉત્પન્ન કરેલા ગદા વિચારોએ તેમા વધારે ઉમેરો થઇને જીવીતની ધૂળધાણી થાય છે. માટે એવા વિચારો જે હૃદયસ્થ થયા દેવાના ન કર્યા હોય, નોજ 'ત્રિવિધ દુઃસ્થ અત્યત નિવૃત્તિરસ્યત પુરુષાર્થ' એવું જે સાખ્યસૂત્ર છે, તે પ્રમાણે ત્રિવિધ પ્રકારના દુખોનો સમૂહો નાશ થયા વિના ખરો પુરુષાર્થ લાભ પ્રાપ્ત થયો એમ કહી શકશે નહિ. જેટલી શક્તિ વધારે તેટલો કાર્યનો વેગ વધારે અને વેગ જેટલો તેસવાળો હોય તેવીજ જાતની ફળ પ્રાપ્તિ થાય છે ગમે તેવું કામ શાન્તપણાથીજ સાર થાય છે એવો નિયમ છે.

પ્રત્યેક માનસિક ક્રિયાઓમા-વિચાર ગાભીર્ય, ભાવના અને સંવેદના ગાભીર્ય એ નજરે આવવા જોઇએ કારણ એકાગ્રતાતુ ખરૂં કાર્ય ગભીરપણુ એજ છે એકાગ્રતાનો મુખ્ય હેતુ દેહમાની સધળી શક્તિઓ ઇષ્ટ દિશામા વહેવડાવી શકાય એજ છે અને તે કેમ કેવી રીતે કરવાથી ઇષ્ટ દિશામા વહી શકે એ વિવેચન આ પુસ્તકમા સરલ રીતે અને સાદી ભાષામા કરેલ હોવાથી તે વાચક વર્ગને સહેજે સમજી શકાય તેમ છે. માટે આ પુરાણી પણ નવીન રીતે ઉપલબ્ધ થતી વિદ્યાનો લાભ સન્નજન પુરૂષો લેશે એવી આશા છે દુષ્ટ મનોવૃત્તિના પુરૂષોએ આ પુસ્તક વાચવું નહિ એમ સ્પષ્ટ કહીને આ પ્રસ્તાવના પૂરી કરૂં છું.



પ્રકરણ ૧ લું.



વિષય પ્રવેશ.

ઘાતા પૂર્વમકલ્પયન્ત'

પરમેશ્વરની સર્વોત્તમ કૃતિ એટલે જે મનુષ્ય પ્રાણી, તે પ્રથમ યોતાથી વિચાર કરવા માટે, તો તેને જણાય કે આ દૃશ્ય સૃષ્ટિની પાછળ અગર તેને બીજભૂત એવી જે કંઈ શક્તિ છે, તે આ સધળી મનનીને સાધારણ અને મળી શકે એવી છે એમ સમજવામાં આવી શકે છે. અને તે દૃશ્યોથી તેવો ને તેવો શોધ આગળ ચાલુ રાખે, તો તે શક્તિ દેખાણી છે, એવો હૃદયમાં એની મેળેજ પ્રકાશ પડે છે એ પ્રકાશ પડ્યો એટલે તે અદૃશ્યશક્તિના ગુણ-ધર્મ અને વ્યાપ્તિ એ ધ્યાનમાં આવે છે અને પછી આ બ્રહ્માંડમાં ન જડે એવી કંઈ વાત તેને નથીજ એવી ખાત્રી થાય છે.

આટલે સુધી પહોંચ્યા પછી માનવીની બાહ્યદ્રષ્ટિ તે અર્તદ્રષ્ટિ બને છે અને પછી તે બાહ્યદ્રષ્ટિનો માર્ગ મૂકી દે છે અર્તદ્રષ્ટિનો અધિકાર આટલો પ્રાપ્ત થાય એટલે તેને સ્પષ્ટ સમજાવવા લાગે છે કે આ સધળી સૃષ્ટિમાં, ખનિજ પદાર્થોમાં, વનસ્પતિમાં, પશુપક્ષિમાં, અણુરેણુમાં એકદર સધળા સચરાચરમાં એવું એકજ તત્વ વ્યાપિ રહેલું છે, તેજ ચૈતન્ય અથવા મન સમજવું.

મન છે તેથીજ આ બાહ્યસૃષ્ટિ આપણને અમત્કારપૂર્ણ દેખાય છે. મન છે તેથીજ પચતત્વો નિર્માણ થયા છે વનસ્પતિને નિર્માણ કરનાર પશુ મનજ છે પશુપક્ષિઓનું ઉત્પાદકપણું મનનુંજ નિર્માણ કાર્ય છે. સધળા ચલનવલનાદિ કાર્યો મનજ કરે છે મન એ એક અબળ શક્તિ છે તે સચરાચરમાં ઓતપ્રોત બરેલી છે.

જે જે ડેકાણે તે સૂક્ષ્મ હોય છે ત્યાં ત્યાં તે જડરૂપથી દ્રષ્ટિગોચર થાય છે અને જ્યાં તે અધિકપણાથી વ્યાપેલી હોય છે, ત્યાં તે એતનરૂપે દેખાય છે. દરેક અણુરેણુથી માંડીને ઠેક માનવી પ્રાણી

સુધી સધળું બહાડ પોતાના નિર્માણ કરતા તરફ દોડી રહ્યું છે અને આપણને ન દેખાનારી આ જગતની ખાલી જગામા અસખ્ય જીવોનો સમુદાય ઉપર તે ઉપર ચક્રતા, પરસ્પરમા ઠેસો, ઠોકરો ખાધ કરે છે ! દુર્બળ પાછળ પડે છે અને જોરદાર આગળ વધે છે ચલ્લિ આવું છે, તોપણ દુર્બળ અને સમગ્ર સધળા યોગ્ય વખતે એકજ ઠેકાણે જઈ પહોંચવાના એ વાત નિર્વિવાદ છે

મન એજ કેવી રીતે સૃષ્ટિ પેદા કરે છે, એ વિષે એક દાખલોઃ લઈ સિદ્ધ કરીએ. આપણે તાજમહેલ ધ્યાનમા આવે તે જોતા વાર આપણું મન ચક્રિત બની જાય છે ! તેમાના શિષ્યશાસ્ત્રીઓના અને કારીગરોના કૌશલ્યનું આપણને આશ્ચર્ય લાગે છે ! તેમાના જુદા જુદા ધૂમટો, જુદા જુદા વિભાગો, જુદા જુદા દાદરો, જુદી જુદી ગ્યાલરીઓ, દરવાજાઓ એટલુંજ તો શું પણ એક ખૂણે ખમકોએ પ્રથમ શિષ્યશાસ્ત્રીઓના અને કારીગરોના મનમા કલ્પનારૂપે ઉત્પન્ન થયો હતો અને તે ઉત્પત્તિ સેકડો વખત તેના મનમા રમી રમીને આવેા સુદર અને પ્રચક રચૂવરૂપડે તે આપણી નજર આગળ ખડો થયો છે. આવીજ રીતિ વિશ્વકર્માી છે તેના મનમા ‘ચાતા પૂર્વમકલ્પયત્’ આ ક્રુતિવચન પ્રમાણે પહેલા ઉત્પન્ન થઇને પછીજ આ વિશ્વ ઉત્પન્ન થાય છે અને તે આપણને દેખાય છે અતસૃષ્ટિનો સબધ નહવા અણુગણુથી માડીને ઠંડ બહારેવ સુધી એક સરખોજ છે. પણ બાહ્ય સૃષ્ટિ સાથે માનવીનો આ સબધ કયા રજજીવડે જોડાયો છે તે સમજવાનો આપણી પાસે રસ્તો નથી

સધળા ગાત્રોમા શિરકમલ પ્રધાનરૂપ છે, માત્ર તેમા સૃષ્ટિના ઉત્પાદકે ધણીજ કુશળતાપૂર્વક જે એક અદ્ભુત યત્ર મૂક્યું છે. તેનેજ આપણે મસ્તિષ્ક અથવા મગજ (Brain) કહીએ છીએ તે મુખ્ય છે. મગજની એક બાજુ નેત્ર અવયવ અને બીજી બાજુએ શ્રોત્રેન્દ્રીય મૂકવામા પણ વિધાતાની ખરી બાહોશી નજરે આવે છે આખોવડે જે કાંઈ જોવાય, અને કાનો વડે જે કાંઈ સંભળાય, તે પ્રકાશ લેખન અને ધ્વનિગ્રાહક યત્રની માફક મસ્તિષ્ક ઉપર પ્રતિબિમ્બિત થાય છે. આ મસ્તિષ્ક પ્રદેશનો પાછલો અને આગલો એમ બે ભાગ હોય છે, આગલા ભાગમા રહેનાર તે બુદ્ધિ એટલે બાહ્ય મન અને પાછલા ભાગમા રહેનાર તે અતર્મન. જે સધળા સચરાચરમા બરાબર રહ્યું છે. તેથીજ આપણા મન ઉપર જે જે અસર થાય છે તે તે સધળી

વિશ્વમા થાય છે તળાવમા ફે ફેલા પથ્થરથી પાણીની લહંગીઓ જેમ સામે તીરે જઇ પહોંચે છે, તેવુજ આ છે બાહ્યમન એટલે બુદ્ધિ એજ સાગસાર વિચાર કરે છે અને તેજ આપણને મોઢ પરવશ બનાવી બધન કરાવે છે તેનાથી આત્મરમન બહુ જૂડુ છે 'મન ષ્વ મનુષ્યાણાં કારણં વધ મોક્ષયો' એવુ ભગવદ્ગીતામા શ્રીકૃષ્ણચંદ્ર ભગવાને કહ્યું છે અતર્મનને જે જે કહેવામા આવે, તે તે બધુ ખર માની લે છે એ મનને તુ જાની છે, શુદ્ધ છે, યોગ્ય છે, સુખરૂપ છે, આનંદપૂર્ણ છે, અજર-અમર છે, વગેરે ગમે તે કહીએ તોપણ તે ખરજ માની લે છે બોલુ માનવા તન્મ તેની કોઇ દિવસ પ્રવૃત્તિ થતીજ નથી. અને તે દેહ ધારણ કરનારને તેવી ભાવના ધારવાથી તે તે શુણોવડે સંપૂર્ણ બનાવે છે માત્ર તેની ભવના જે દ્રઢ નહિ હશે તો સધળુ નિષ્ફળ થશે.

યોગશાસ્ત્ર અગર માનસશાસ્ત્રનેા બધો દોર આ મન ઉપર અવલખીને હોય છે 'દાદશીં માવર્ત્તિર્યાત સિદ્ધિર્નર્વતિ તાદશી' આ પ્રભુ વચનનુ મર્મ છે અને 'મન ષ્વ મનુષ્યાણાં કારણં વધ મોક્ષયો' આ વાક્યમાનુ રહસ્ય પણ એજ છે 'its the man thinks, so he becomes' એવી અગ્રેજીમા કહેવત છે મનની શક્તી બહુ મોટી છે પણ તેનુ જ્ઞાન આપણને પુર નહી હોવાથી, એકાદી વાત અચાનક અગર તો કારણ વીના બની ગઇ, એમ આપણે કહીએ છીએ પણ તે તેની રીતે ખર હોતુ નથી આખુ વિશ્વ એકજ સુઠે નિયમથી બદ્ધ થએલુ છે એકજ રજજી વડે તે સખત રીતે બધાએલ છે અને તેથીજ ગમે તે કાર્ય કામણુ વીનક કોઇ દીનમ થતુજ નથી કણે કણે જે ઘણી બામતો બની જાય છે, તેનુ કારણ મનનેા પ્રભાવજ છે એ પ્રમાણે બન્યુ છે અને બનવાનુ પણ છે જ્યારે આમ છે ત્યારે આ મન સામર્થ્ય વડે આપણા બણવામા ન આવતા બની જનારી બામતો જે આપણે બણી જઇને-સમજીને જે કરી શકીએ, તેજ એ નીયમ અમાધીત છે, એમ આપણે કહી શકીશુ' આજ શાસ્ત્રનેા એક અગજૂત એવો હીપ્નોટીઝમ એટલે મોહીની વીલા એ ભાગ છે તેના વડે આવી ઘણી જાતની બામતો સાધી શકાય છે.

જેમણે જેમણે યોગશાસ્ત્રનો સપ્તર્થ અભ્યાસ કરીને અતર્મનને પૂરી રીતે સરકૂત બનાવીને જગતમાના મહાન કાર્યો કેવી રીતે કર્યા છે ? તેમના એ કાર્યોનું સ્વરૂપ કેવું વિશાલ છે ? તેમની યોગ્યતા કેટલી બધી મોટી છે ? એ આપણે સમજી શકીએ તેમ છે.

આ મનનાજ પ્રભાવ વડે આપણા પ્રાચીન પૂર્વજ ઋષિ મુનિ-યોગે કલ્પના બહારના શાસ્ત્રો તૈયાર કરી મૂક્યા છે તે એના છે કે જે વાચતાજ જગતમાના હાલના મોટા મોટા વિદ્વાન પડીતો પણ ચક્રીત થઇ જાય છે રામ, કૃષ્ણ, બુદ્ધ, જીનેદ્ર, શકરાચાર્ય, ઇશુખ્રીસ્ત, મહમદ, યાનેશ્વર, એકનાથ, રામદાસ, તુકારામ, તુલસીદાસ, વગેરેયે આ માનસિક બળ વડેજ અજરામર ક્રીતિ મેળવી છે રામ કૃષ્ણ પરમહંસ એમણે પણ મનના પ્રભાવ વડે પોતાના શિષ્ય વર્ગ પાસેથી, નાસ્તિક થવા માટેજ અમેરીકામા વેદ ધર્મની ધ્વજાઓ ફરકાવી છે દુકામા આ મનના બળ ઉપરજ માણસથી ઇશ્વર બની શકાય છે 'જો નર કરણી કરે સો નર નારાયણ હોય' એમ કબીર સાહેબે કહ્યું છે, તે બોલુ કેમ હોય શકે ? માણસના મનની ગતીની બહારનું એવું આ અબીલ વિશ્વમા કાંઈ પણ દેખાતું નથી. માણસ ઇશ્વર થઇ શકે છે.

જેને આ અતર્મનની શક્તિ વધારવી હોય તેણે પોતાના ચચળ એવા બહારના મનરૂપી માતંગ ઉપર વિચારરૂપી અકુશને મૂકવો જોઇએ, બાહ્યમનનું સયમન થયા વીના અતર્મનનું સામર્થ્ય વધતું નથી બાહ્ય મનનો લય થવો એટલેજ મનની એકાગ્રતા થઇ કંડવાય. એકાગ્રતામા ધણો મોટો અને અદ્ભુત પ્રભાવ છે. સૂર્યના જુદા જુદા કીરણોમા સ્વતંત્રતાથી પ્રજ્વળી મુકવાની શક્તિ છે એવું જોવામા આવતું નથી, પણ સૂર્યકાન્ત નામના કાચ ઉપર તે બધા કીરણોનું એકીકરણ કરીને તેનું પ્રતીબીમ્બ રૂ ઉપર પાડ્યું હોય તો તે બાળી ખાખ કરે છે. એવી રીતે ચચલ એવા બાહ્ય મનની અનેક કલ્પનાઓ-વિચારોને રોકીને તેમનું અતર્મનમા એકીકરણ કર્યું હોય, તો તેનાથી માનવ દેહમા અદ્ભુત શક્તિ પેદા થાય છે તેમ તે એકાગ્ર થએલ મન પછી ગમે તે કામ સહેજે રમત રમતમા કરી શકે છે એકાગ્રતાનો આવો અપૂર્વ ચમત્કાર છે તે ચમત્કારનો ઉપયોગ પારમાર્થિકની જેમ ભૌતિકમા પણ કરી શકાય છે નિત્યક્રમમા

એકાગ્રતાની બહુ જરૂરી હોય છે કેમકે કામમાં એકાગ્રતા વીના સિદ્ધિ મળતી નથી કેમકે કામમાં ઉતાવળ કરવી અગર તે કાર્યોકપણું બતાવવું એ દુષ્ણ મનનું હોતકે છે

મનોધર્મ પૂરી રીતે જાણી લઈ અને તેને પૂરી રીતે અનુભવમાં લીધા પછીજ આપણા પૂર્વજ ઝડપીવર એવા જે તત્ત્વજ્ઞાનીઓ તેમણે તે ધર્મને આચાર વિચારમાં બે માણુમ રીતે ભેળવી દીધા છે એમણે એ ધુસાડી દીધેલા આચાર વિચારો જે શુદ્ધ બુદ્ધિ વડે અને શ્રદ્ધાથી પાળવામાં આવે તો મનને પ્રગટમાવસ્થા એવી ભેળેજ આવે છે.

તાગના દોરડા વિનાના તારનું આપણને આશ્ચર્ય લાગે છે પણ તે વિષયના પુસ્તકની પ્રસ્તાવનામાં સ્પષ્ટ લખેલ છે કે ‘મ સ ૧૮૫૭માં હિન્દુ અને અંગ્રેજ વચ્ચે હિન્દુસ્તાનમાં લડાઈ જાગી હતી, ત્યારે અંગ્રેજો પાસે તારનું સાધન હતા, હિન્દુઓના બાતમીઓ તારના સાધન વિના તેમના પોતાનામાં (હિન્દુઓમાં) ઘણીજ ઝડપથી પહોંચતી હતી તેટલી અંગ્રેજોમાં પહોંચતી નહિ!’ એ અમરો કેવી રીતે પહોંચે છે? એ સમયમાં તે વખતે ઘણાને આશ્ચર્ય થતું પણ પછી આ બધો માનસ શાસ્ત્રનો પ્રભાવ હતો એમ સિદ્ધ થયું. વૈદિક શીખનારને જેવી રીતે ક્રિયા, યોગાભ્યાસને જેવી રીતે પ્રાણાયામ, તેવીજ રીતે માનસશાસ્ત્રને હિન્દુઓએ ઝમની વધારે જરૂર હોય છે.

સો વર્ષ પહેલાં જે અનેક પાશ્ચાત્ય પડિત અને શાસ્ત્રવેત્તાઓ થઈ ગયા, તે વિજળી કરતા સુક્ષ્મ એવું કેમકે તત્ત્વજ છે નહીં એમ માનતા હતા પણ આગળ ચાળીશ વર્ષ પછી તેમનું તેમનેજ જણાવા લાગ્યું કે વિજળી કરતા કેમકે પછી બીજું ગુપ્ત તેજ જગતમાં હોવું જોઈએ. ગયા વીશ વર્ષ પહેલાં તો તેમણે એવું સિદ્ધ કરી બતાવ્યું છે, કે આકાશ અગર ધર (દો.) એ વીજળી કરતા પણ વીરલ તત્ત્વ છે અને જે આ તત્ત્વ માનશે નહીં તે શાસ્ત્રજ્ઞ નથી એ ચોક્કસ છે.

જગતમાં ચૈતન્ય શક્તિનું બળ ઘણું અજ્ઞ જોવું છે ચૈતન્ય શક્તિનો જે એક પરમાણું હોવામાં આવે તે ૧૧૦૦૦૦ એટલે જે લાખ બેતાળીશ હજાર બસો પચાસ મહુ એટલું વજન સહજ ઉપાડી શકે છે, એમ શ્રીમદ્ભગવદ્ ગીતાએ સિદ્ધ કર્યું છે. મનના કાર્યો દૂર પહોંચવાને, મનના સદેશ છોડે સુધી મોકલવાને અગર દૂર સુધી વિચાર-ગ્રેરણા

કરવાને માનસિક શક્તિ કરતા બીજી કોઈપણ શક્તિ આ જગતમાં અસ્તિત્વમાં નથી પૃથ્વીનો વ્યાસ આઠ હજાર માઇલનો છે આટલું અંતર જાણવાને ચૈતન્યને ૨૫૦ એક મેકડનો વખત બસ થાય છે. એટલે આ ટાઇમ વ્યવહારની નજરે કાઢજ નથી. એમ કોઈ પણ કબુલ કરશે આ ઉપરથી મન અગત્ય ચૈતન્ય કેટલું વેગવાળું છે ? એની ખાત્રી થાય છે તેનો વેગ ધણીજ પ્રખળતાવાળો છે તે એટલો બધો કે તે ગમે ત્યાં પહોંચી જાય છે અને ગમે તે કામ સહેજે કરી શકે છે મન એ ત્રીજીવનમાં ગમે ત્યાં જઈ શકે છે

સુદરદાસજી પોતાના સુદરવિલાસ ગ્રંથમાં કહે છે કે —

‘પલ્લહીમે મરી જાય, પલ્લહીમે જીવતું હૈ,
પલ્લહીમે પરહાય દેખતા વિકાનો હૈ,
પલ્લહીમે ફિરે નવ ખડ હૂ બહાડ સખ,
દેખ્યો અન દેખ્યો સોતોયાતે નહિ છાનો હૈ,
જાનો નહિ જાનીયત આવતો ન હિસે કહુ,
એસેસી બલાઇ અખના સપયો પાનો હૈ,
સુદર કહત યાકીગત હું ન લખીપરે,
મનહી પ્રતીત કરેક કરે સો દિવાના હૈ

આવી જાતનું મન છે તેની માનસિક શક્તિનું બળ પ્રત્યેક માનવીને મળેલ હોય છે છતાં અજાનરૂપી અધારમાં પડી રહીને માનવી હમ્મેશા દુખો, સંકટો, દારિદ્ર, કલેસો ભોગવતો રહે છે એ ચોડું આશ્ચર્ય છે ? પાસેજ કલ્પવૃક્ષ છતાં બૂખે મરવું એ શું ઉચિત છે ? માનસ શાસ્ત્રના અભ્યાસથી આપણને અનુકૂળતાવાળી મનની સ્થિતિ સહજ કરી લેતા આવડે છે એટલુંજ નહિ પણ તે હમ્મેશા કેવી સ્થિતિમાં રાખવું એનું પણ અભ્યાસવડે પૂર્ણજ્ઞાન મળી શકે છે એક વિશિષ્ટ સ્થિતિમાં મન હોય છે, ત્યારે માણસ હમ્મેશા બધી રીતે સુખી હોઈ શકે છે પણ પ્રથમ મનને સિદ્ધ કરવું જોઈએ. તે કેવી રીતે સાધ્ય કરવું એ વિષે પ્રયોગ આગળ આપવામાં આવશે.

માનસશાસ્ત્રના અભ્યાસથી એવું જાણવામાં આવ્યું છે, કે મનના જે વિચારો છે, તેમાં કેટલાક મારક છે, કેટલાક સુખદ છે; કેટલાક આયુષ્ય વધારક છે અને કેટલાક દુઃખદાયક છે.

ચિન્તા, ભૂતિ, સંશય, ક્રોધ અને કામ એ મનના વિચારો અર્થાત્ વિકારો એ મારક છે અને શ્રદ્ધા, આનંદ, સત્ય, ઉદ્ધાસ એ વિચારો આયુષ્ય વધારનારા અને સૌખ્યપ્રદ છે

ચિન્તા અને ભીતીથી એક રાત્રિમા કાળાના ઘોળા વાળ થયાનું જોવામા આવ્યું છે. તેમ મૃત્યુવશપણ પણ જોવામા આવશે 'અસ્થય મહાવાદો' એવું પ્રશ્નજોજ ગીતામા કહેલ છે. અશયથી નાર થાય છે ક્રોધથી આવરદાને હાનિ પહોંચે છે. ક્રોધી માણસનું લોહી ઝેરી બને છે અને આનંદી માણસનું લોહી વીમલ-અમૃત જેવુંજ રહે છે માનસ શાસ્ત્રના અભ્યાસીએ ક્રોધને પૂરી રીતે જીતવો જોઈએ સ્ત્રીને ક્રોધ અડચે હોય ત્યારે બાલકને તેણીને ધાવવા દેતા નથી એનું કારણ જોજ છે ક્રોધથી અનેક જાતના રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે એવું સિદ્ધ થયેલ છે.

શ્રદ્ધા એ મનની એક મોટી શક્તિ છે માનસ શાસ્ત્રમા તેને પહેલું સ્થાન આપવામા આવ્યું છે. યોગ અને મત્રશાસ્ત્રમા શ્રદ્ધા-દેવીને પ્રથમ નમન કરવામા આવે છે વૈશ્વરૂપમા છેવટે અગ્નીદેવની પ્રાર્થના કરી છે તેમા - 'અદ્ધાં મેષાં યદ્દા પ્રજ્ઞાં વિષ્ણુમ્ બુદ્ધિમિયંબલં. સૈજ આયુષ્ય મારોગ્યં દેહિમે દુઃખવાહન' એવી રીતે જે આપણે અગ્નિનારાયણ પાસે માગણી કરીએ છીએ. તેમાએ પહેલા પ્રથમ શ્રદ્ધાનીજ માગણી આપણે કરીએ છીએ શ્રદ્ધા એટલે મનની પાકી ખાત્રી ધારણા અગર નિશ્ચિત નિષ્ઠા શ્રીમન્ વિશ્વવંશે પણ કહે છે કે —

‘શ્રદ્ધા સકલ સુખ મળ છે, શ્રદ્ધા વિના બધું ઘુળ છે.’

નિષ્ઠા જેમા ન હોય તે કામ ક્રોધ દીવસ સિદ્ધ થતુંજ નથી.

સકામ બાવનાથી મોટા લાભ માટે નજીવા ખર્ચની પ્રશ્નને માનતા કરવામા આવે, તો તેનું ફળ પ્રશ્ન તેવુંજ આપે છે. ખરી શ્રદ્ધાથી જે કામ અનેક અડચણો આવે તો પણ પૂરું કરવા નિશ્ચય બદલાતો નથી ત્યાજ્ય ચોક્કસ સિદ્ધિ મળે છે. સશયી વૃત્તિથી આરંભેલું કામ ચોક્કસ અપજશ્વળુંજ નીવડે છે. તેમા વળી મર્વ અને અહંકારની બાધ બધામ્ સદાને માટે મૂકી દેવી જોઈએ અમુક કાર્ય હું પ્રતિજ્ઞા પૂર્વક કરીશ એમ જો ક્રોધ કહે, તો તેમા અહંકારનો પવન બરાએલ હોવાથી તેની પ્રતિજ્ઞા

પૂરી થતી નથી સત્યવત, શુદ્ધાચરણ, બ્રહ્મચર્ય અને પરમાત્મા પ્રત્યે દ્રઢ નિષ્ઠા આ બધું બીજમપિતામહમા હતું તોજ તેમનાથી પરમાત્મા સામે કૌરવ-પાન્ડવના યુદ્ધમા 'હું તમને હથીયાર લેવરાવિશ' એવી પ્રાત્ન કરી શકાઈ

અધવિશ્વાસ એટલે અધશ્રદ્ધા નહીં અધવિશ્વાસ એ શ્રદ્ધા મદિરનું એકમાત્ર પગથીયું છે જ્યારે શ્રદ્ધા એ એક મનની વિશિષ્ટ સ્થિતિ છે દેહ મદિરમાની તે એક વિશેષ શુદ્ધતાની મૂર્તિ છે માટે તેનું આપણા દેશમા મહાત્મ્ય છે આર્યોનો ધર્મ વેદીક હોઈને તે અમિપૂજક છે. તેમના નિત્યકર્મમા જે હમેશા વૈશ્વદેવ કરવામા આવે છે, તેમા એટલા માટેજ પ્રથમ 'મને શ્રદ્ધા આપો' એવી પ્રાર્થના કરવામા આવે છે, શ્રદ્ધા અને સશય એ બન્ને શબ્દો લક્ષ્મી અને દરિદ્રતા એ શબ્દો જેવા પરસ્પર વિરોધી છે એ બન્ને વૃત્તિઓ એક બીજીથી બીલકુલ અવળી જાતની હોય છે શ્રદ્ધા એ મનની વિષાત્મક સ્થિતી હોઈને સપાદન કરવા યોગ્ય વૃત્તિ છે જ્યારે સશય એ અવિષાત્મક સ્થિતિ હોઈને નિષેધ કરવા લાયક વૃત્તિ છે શ્રદ્ધાથી આયુષ્ય વધે છે અને સશયથી આયુષ્ય ઘટે છે આથી વધારે શું કહેવું ?

આત્મશ્રદ્ધા (will power) એટલેજ ઇચ્છાશક્તિ આ શક્તિ જે આપણા હૃદય કમનમા ન હોય, તો આપણે કોઈ પદાર્થજ નથી એમ કહેવું પડશે માનવી-શક્તિ અમર્યાદિત છે. તે ગમે તેટલી વધારી શકાય છે તે શક્તિ માટે આપણા દેશમા મોટા ગ્રંથો લખાએલા છે એ શક્તિ માટે પ્રાશ્નાત્મ્ય તત્ત્વવેત્તા કહે છે કે-*'Human power is limited because at the feebleness at will the poverty imagination'* એટલે માનવીની ઇચ્છા શક્તિ મર્યાદીત હોવાનું કારણ તેની ઇચ્છાની ક્રાંતાઈ અને કલ્પનાનું દરિદ્રપણુ એજ છે

હિપ્પોક્રિઝમ એ એક માનસશાસ્ત્રના મદિરનો સભામંડપ છે તે મંડપમા તે શાસ્ત્રનો અભ્યાસ કર્યા વિના તેમાની સુદર પવિત્ર મૂર્તિનું દર્શન પણુ કયાથી થઈ શકે વાર ?

હવે આ વિષય પ્રવેશના પરિચ્છેદ વિષે છેવટે એટલું જ કહેવાનું કે આ શાસ્ત્ર મુળથી આપણુ-આર્યોનું છે આમાથી જે થોડો ધણો ભાગ પાશ્ચાત્યોના હાથમા ગયો છે, તેના ઉપરથી તેમણે આજ

સુધી ઓછામાં ઓછા બે ત્રણ હજાર પુસ્તકો લખ્યા છે અને આપણે ઉપતાપ પડ્યા છીએ ! પણ આપણે હવે તે નિદાનો ત્યાગ કરીને, અભ્યાસથી પરાશ્રમ વડે, શોધ યોગ કરીને આપણું મુળનું લુપ્ત થયેલ શાસ્ત્ર અજવાળામાં આણવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આપણા યોગશાસ્ત્ર સંબંધે એક પાશ્ચાત્ય પડિતે લખ્યું છે કે —

‘Yoga is a supprime science from which all other sciences or derived’ એટલે યોગશાસ્ત્ર એજ શ્રેષ્ઠ શાસ્ત્ર હોઈને તેનાથીજ બીજા સવળા શાસ્ત્રોની ઉત્પત્તિ થઈ છે.

૧

વિચારશક્તિ અને તેનું તાત્વિક જ્ઞાન.

અવિધ્યશલ અને તેમાની બધી શુદ્ધ વાતો એ માનવી બુદ્ધિની મર્યાદા બહાર જરાપણુ નથી-તે બધી માનસિક બુદ્ધિમાં વિચારશક્તિના બળવડે જેમ્ની આણીને બેળી કરી શકાય છે જગતમાં એવી કોઈ પણ બાબત નથી કે જે માનવીથી કરી શકાતી નથી વિચાર શક્તિ જે મક્કમ હશે, તે માનવી ગમે તે કરી શકશે તેને કોઈ પણ બાબતમાં કોઈ દીવસ હારવું પડશે નહિ કારણુ સધળું તેના હાથમાંજ હોય છે પણ એ શુભ ખબરનો માણસની મનની કુર્મજ તાથા તેને દેખાતો નથી

પાછલા વિષય પ્રવેશના પરિચ્છેદમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે ઇન્દ્રિયની જે એક અદ્ભૂત શક્તિ આ આપુ વિશ્વ વ્યાપી રહી છે, અને માનવીના દેહરૂપી જગતમાં સચાર કરી રહી છે, તેનેજ ઇન્દ્રિય શક્તિ (will power) કહેવામાં આવે છે તેનેજ ઉપયોગ આકર્ષણથી વિચારો વડે (the force the intelligence the mind) કેમ કરી લેવો ? તેજ શક્તિ શરીરમાં સધળી જાતની ગતિ કેવી રીતે પેદા કરે છે ? એવીજ રીતે જગતરૂપી શરીરમાં તે કેવી રીતે સચાર કરે છે ? અને તેનો ઉપયોગ આપણે કેવી રીતે કરી લેવો ? એજ હવે આપણે આ પછી જોઈશું

૨

ચિંતા કાર મારે છે ?

વીરપુરુષ લડાઈના મેદાનમાં જેવીરીતે પોતાના હથીયાર પેતાની ઇન્દ્રિય પ્રમાણે વાપરે છે, તેજ પ્રમાણે માણસનો જીવ તેના દેહ અને

બીજા ઉપયોગ માટે તે ઇચ્છાને પોતાના મત પ્રમાણે વાપરે છે, અને તેના ઉપયોગ કરી લે છે. માનવીની માનસિક શક્તિ તેના પોતાના શરીર ઉપર પોતાનો અમલ કેવો ચલાવી શકે છે? એ પ્રથમ કહેવાય ગયું છે. પણ ત્યાં માનવીની વિચારશક્તિની અસર તેના પ્રારબ્ધ ઉપર કેવીરીતે થાય છે તે માત્ર કહ્યું નથી. સ્વવિચાર શક્તિની જેવી દૃઢતા-એકીકરણ (Concentration) હશે, તેવીજ તેના નશીબ ઉપર ઓછી અઠકી અસર થાય છે. માણસ પોતાના દૃઢ-વિચારથીજ હિમેશા વિજયશાલિ થાય છે. શકાવાળા વિચારોથી માણસ દરેક જગાએ ઠોકરો ખાય છે. 'મારા હાથથી તે શું થવાનું? કરતા કારવતા તો પરમેશ્વર છે' આમ કહીને જે હતાશ થાય છે, તે કમનશીબ અને હિમેશા અપજશ વાળવાવાળોજ રહે છે. મન દૃઢ હોય તો પ્રત્યેક કામમાં ફતેહ મળતીજ જોઈએ. માણસ શીકર કે ચિંતા મનમાં પોખ્યા કરે, તો તેજ તેની સામે રાત્રિ દિવસ ચુડેલની માફક ધ્રુમતી રહીને તેને મુઝાવ્યા કરે છે. કાંઈજ સુઝવા દેતી નથી. ચિંતાથી માણસ કંગાલ બને છે. ગાડો થાય છે. રોગી બને છે. તેના હાથથી પાપકર્મ થાય છે. તેના સર્વસ્વનો નાશ થાય છે. દુનિયા તેને એક ક્ષૂદ્રની માફક ગણે છે અને સઘળી વાતે હીન એવો તે બને છે. તે માનહીન પણ થાય છે. ચિંતા એ સઘળા અસુખનું મૂળ છે.

ગમે તેવો પ્રસંગ આવે તો પણ શીકર અગર ચિંતા એને તો પોતાના વિચારમંડળમાંથી તુચ્છકારી એકદમ હાકી કાઢે. ચિંતા જેવો કાંઈ પણ બીજો મહાન રોમ નથી. ચિંતા એ માણસને ધીરે ધીરે કરીને ઠાર મારે છે. ને ચિંતા એ એકદમ બાળી નાખે છે. ચિંતા અને ચિંતા આ બે શબ્દમાં માત્ર અનુસ્વરનોજ ફરક છે, અને તે અનુસ્વાર ચિંતામાં વધારે હોવાનું કારણ તે મરેલાને નહીં પણ જીવતાને બાળી મૂકે છે? માનસશાસ્ત્રમાં ચિંતા અગર શીકર એ શબ્દોને ઝેર જેવા ગણ્યા છે. જેને માનસશાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરવો હોય, તેણે ચિંતાનો અશુચી-અશુદ્ધ પણા માફક ત્યાગ કરવો જોઈએ અને મન હિમેશા નિર્મળ ચિંતા વીનાનું રાખવું જોઈએ.

૩

આકર્ષણ શક્તિના નિયમ.

આ જગત અનેક વસ્તુઓથી ઓતપ્રોત ભરેલ છે. તે વસ્તુઓ જુલે અનેક બીજકોમાંથી સ્વતંત્ર રીતે જુદા જુદા સ્વરૂપમાં ઉત્પન્ન

થએલી નજરે પડે, તો પણ તે વસ્તુઓને ઉત્પન્ન કરનારા તે બીજકો જે પ્રથમના એક બીજથી નિર્માણ થયેલ હોય છે. તેજ બીજમાથી સ્વતંત્ર રીતે પોતાની યોગ્યતા મુજબ પોતપોતાનામા આકર્ષણ શક્તિ ખેંચી લે છે, તો પણ તેનું આકર્ષણ એ પ્રથમના એક રૂપ બીજ તરફ જેમનું તેમ હોય છે તે પ્રમાણે માનવીની ધૃત્તિ શક્તિનું (Will power) આકર્ષણ પણ પોતાના મન પ્રમાણે સુખ દુઃખ તરફ ખેંચી રાખે છે ધૂળના રજકણો જેમ પાણીથી એકત્ર થાય છે પછી ગારા રૂપે થઇ સૂર્યની ગરમીમા ધણો વખત સુકાયા પછી જમીનનું મુળરૂપ પામીને ફેટલાક સમય પછી તેનો મક્કમ પથ્થર બને છે, તેજ માફક માનવીના વિચારો મનની દૃઢતાથી એકત્ર કર્યા એટલે પછી એક જીવ થએલ તે ઉપરોક્ત દાખલા મૂજબ મક્કમ બનીને તેનો પ્રભાવ પણ સ્પષ્ટ રીતે દેખાઇ આવે છે એ એક વિજળી ના યત્ર જેવું જ યત્ર બને છે. પછી જેમ વિજળીના તારમાથી જેમ જ્યાં જોઇએ ત્યાં સદેશા મોકલી શકાય છે અગર દીવાઓ પ્રગટી શકાય છે, તે પ્રમાણે એ માનસિક ડેકાણેથી ગમે ત્યાં સદેશા મોકલી શકાય છે

૪

વિચારશક્તિના આકર્ષણનું બળ.

કોઇ પણ પ્રવાહી પદાર્થ, હવા અગર બીજના વેગ એ વિચાર શક્તિ કરતા હુદ્દ છે, પ્રો. એશિસાએએ પોતાના (miracles of nature) પુસ્તકમા એવું લખ્યું છે કે વિચાર શક્તિનો પ્રભાવ સમજવો બહુ કઠીન છે ધાતુના પાત્રના અવાજનો પ્રવાહ જેમ એક સેકન્ડમા હવામા ૪૦,૦૦૦ થી ૪૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦ કરતા વધારે દોડે છે તેજ માફક ૭૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦ કરતા પણ વધારે જોડથી માનવી શક્તિનો પ્રવાહ દોડે છે. ધાતુના પાત્રમાથી કાઢેલ અવાજ બંધ કરી શકાય છે, પણ વિચાર શક્તિનો વેગ રોહી શકાતો નથી. અધારામા વીચાર શક્તિનો જોડ બહુ વેગવાળો હોય છે અને તેમા આકર્ષણ પણ બહુ જોડથી થાય છે તે એટલું બહુ કે, વિચાર શક્તિના જોડથી મૃત્યુને પણ રોહી શકાય છે અનેક વર્ષોથી અધારાની ગૂંદાઓમા ઝાંપિઓ જીવતા રહે છે. તે કેવી રીતે રહી શકે છે ?

એ બાબતનો આ વાત ખુલાસો આપે છે. વિચારશક્તિ મૃત્યુને પોતાનો તાબેદાર બનાવે છે આથી વધારે તેના બળનું શું વર્ણન કરવું ?

જેવી રીતે વિચાર શક્તિનો જોસ હોય તે પ્રમાણે કાર્યો થઈ શકે છે. જે વિચારો પ્રથમ મસ્તિષ્કમાં દૃઢ થએલા હોય છે, તેજ માફક આગળની બાબતો બની આવે છે મિત્રતાના વિચારો હોય તો મિત્ર તા થઈ આવે છે તેજ પ્રમાણે બીજી બાબતોનું પણ છે ક્રોધ ધિક્કાર, દુષ્ટતા, વેર ખુન વગેરે ઘણી જાતના ખરાબ દુર્ગુણી વિચારો આકર્ષિત કર્યા હોય છે, તો તે પ્રમાણેજ સુખ દુઃખો માનવી વિચારના આકર્ષણ ઉપર અવલબીને રહ્યા હોય છે અને તેની અસર બીજાને પણ તે તે પ્રમાણે લાભ કે હાનિ રૂપે મળે છે. ‘જેવા વિચાર તેણે ફળ’ આ કહેવત જગ જાહેર છે. તે આ વાત ઉપરથી બ્યવહારમાં આવ્યાનું જણાય છે.

વિચારશક્તિ જેટલી દૃઢ અને એકાગ્રતાની (concentrative) હોય છે, તેટલું ફળ વધારે જણાય છે. દૃઢ એકાગ્રતાની વિચારશક્તિથી કેાઇ દીવસ ખરાબ કામ કરવાની વાસના ધરવી નહી. કારણ દુષ્ટ વાસના એ તામસીવૃત્તિની હોવાથી તપશ્ચર્યાનો તુરત લોપ થાય છે. એટલા માટે દૃઢ વિચારશક્તિનો વીનીયમ સત્કૃત્ય તરફજ હ મેશ્વ કરવો. કેમકે સત્કૃત્યો એ સાત્વિકવૃત્તિના લક્ષણના હોય છે. બ દુઃકમાંથી એક ગોળી અને ઘણા છરાઓ નીકળે છે એનો દાખલો અહીં બ વખેસતો છે એક ગોળીથી એકજ તામસી કૃત્ય એક બડાકે કરવા કરતા એકજ બડાકે છરાઓથી અનેક સાત્વિક કામો કરાવી લેવા એ ઉત્તમ છે.

(૫)

દૃઢ વિચાર કેમ કરવો ?

માનવી જે શ્વાસ નહીકાથી ફેફસાની મદદવડે શ્વાસોચ્છ્વાસ કરે છે તેની અસર ધ્રાણુરધ્રવડે મન ઉપર પણ થાય છે શ્વાસની સાથે મનના જુદી જુદી જાતના ત્રણ વિચારો માનવીના વીચાર-મંડળમાંથી બહાર પડે છે. એ ઉપરથી એ સિદ્ધ થાય છે કે માનવીનું મન જોઇએ તે કામ કરવાને તૈયાર હોઇને, ચોમેરની હજારો બાબતોને ચે એકજ વખતે પોતાનામાં સંગ્રહીત કરવાની અથવા મનની બહાર કાઢી નાંખવાની લાયકાત ધરાવતું હોય છે.

શ્વાસોશ્વાસને કબજામાં રાખવા એ અત્યાવશ્યક છે તેને કબજામાં રાખવા એટલે તેની શ્વાસોચ્છ્વાસ કરવાની ક્રીયા પોતાના તાપ્તામાં રાખવી એ કામ કરવું તે છે શ્વાસોચ્છ્વાસને ખેચી રાખ્યા વીના તે ક્રીયા આપણા તાપ્તામાં આવવી શક્ય નથી જેથી પ્રાણાયામની આવશ્યકતા અહીં પ્રાપ્ત થાય છે માનસશાસ્ત્રના અધ્યયનમાં પ્રાણાયામની ક્રીયા વધારે જરૂરની છે. પ્રાણાયામથી એકજ વિચાર દૃઢ કરી શકાય છે અને પ્રાણાયામ શરૂ કર્યો પછી તે શરૂ કરતા પહેલા જે એક વિચાર મનમાં ધારેલ હોય, તેના વીના બીજા વિચાર મનમાં પ્રવેશી શકતો નથી એવો પ્રાણાયામનો પ્રભાવ છે. એ વિચારનેજ ‘શાન્તિ’ એવું કહેવામાં આવે છે એ વિચાર પ્રાણાયામથી શાન્તતામાં દ્રઢ થાય છે અને તેનું ઇચ્છા મુજબ ફળ મળે છે

(૬)

પ્રાણાયામ.

કમલાસન (પદ્માસન) નઉપર ઢટાર ખેસીને ડાબો હાથ હૃદય ઉપર રાખવો. અને નાસાચ દાદરાખી જમણા હાથના અંગુઠાથી જમણું નસ-કેરૂં દાબી રાખવું અને ડાબા નસકેરાને મનમાં ગાયત્રી મંત્ર ખેલતા, આખો ગાયત્રીમંત્ર પૂરો થાય, ત્યાંસુધી શ્વાસને ઉપર ચડાવવો મનમાં ગાયત્રી પૂરી થાય, કે ટચલી અને તેની પાસેની આગળીવડે ડાબું નસકેરૂં દાબી રાખવું. જમણા નસકેરા ઉપરથી અંગુઠો ખેસવવો નહિ એને પૂરક કહે છે પછી એક ગાયત્રી જપ થાય ત્યાંસુધી તેમજ ખેસી રહેવું એને ‘કુલક’ કહે છે. પછી જમણા નસકેરા ઉપરનો અંગુઠો ઉઠાવી લઘુ ધીમેથી માયત્રામંત્ર ખેલતા શ્વાસને છોડવો એને ‘રેચક’ કહે છે કુબકમાં જેટલીવાર શ્વાસ રૂંધી રાખશે, તેટલી વિચારશક્તિની દૃઢતા થાય છે અને મન નિષ્કલંક બનતું જાય છે તેમ આત્મસામર્થ્ય વધારીને આયુષ્ય પણ વધે છે

આ પ્રાણાયામને વખતે શરૂવાતમાં જે વિચાર સારો જગર નરતો આપણે હૃદયસ્થ કર્યો હોય, તેવું તેનું ફળ મળે છે, આ પ્રાણાયામનો (શ્રી ગણેશ) એકડો છે. આ ક્રિયામાં દુષ્ટાન્નની ના છે. દુષ્ટાન્ન એ શબ્દમાં મોટો અર્થ સમાયો છે. દુષ્ટાન્ન એટલે સાર્તાવક અનાજ ન હોય તે જેમકે ટાદુ વાસી અનાજ, મલ-માસ, ગાંજો, અરીસુ ચરસ, તમાકુ વગેરે સધળા પદાર્થો દુષ્ટાન્નમાં ગણાય છે.

માનસશાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરનારાએ દૂધ, ફળો, ધાન્ય શાક ભાણ પાલો વગેરે જે સાત્ત્વિકપદાર્થો હોય તેના ઉપર ઉપજીવિકાન્યધાવવા જોઈએ. કાર્મસિદ્ધિને માટે, મનની શુદ્ધતા માટે એજ પદાર્થો યોગ્ય છે. તામસીવૃત્તિ અને ચિત્તાનો ત્યાગ કર્યા વીના માનસ શાસ્ત્રમાં પ્રગતિ થવી શક્ય નથી.

(૭)

વિચારશક્તિનું બળ.

જે કોઈ માનવી સ્વભાવનું મધુરાપણું સત્ય અને એવાજ બીજા સદ્ગુણો સંબધે માનશાસ્ત્રમાં અભ્યાસ કરતો રહેશે, તેને તેવાજ ઉત્તમ ફરજીનું મિત્રમડળ મળશે અને જે દુર્ગુણો બરેલ્લ વિચારોનું દ્રઢાકરણ કરતો રહેશે, તેને તેવીજ દુર્ગુણવાળી પરિસ્થિતિ આવશે તે પાપમાં પટકાઈને દુષ્ટમાં સંબંધ કરે છે અને જે ઉત્તમ વિચારોનો અભ્યાસ કરે છે, તે સુખી થાય છે. જેવી રીતે તાર મારફત પોતાને જોઈતી દૂરની વસ્તુની માગણીનો સંદેશો મોકલી શક્યા છે ; તેવી રીતે આપણે આપણી વિચારશક્તિના જોર ઉપર છોટથી ચીજો આપણને મોકલી દેવાની પ્રેરણા, આપણે દૂરના માનવીના મનમાં ઉત્પન્ન કરી શકીએ છીએ અને ‘વિચારશક્તિનું આકર્ષણ’ એમ કહેવામાં આવે છે આ એક લોહચુબકના જેવીજ અદ્ભુત શક્તિ છે.

(૮)

વિશ્વાકર્ષણ

આશા એ એક પ્રમળ મનોવૃત્તિ છે અતઃકાળે જો તે કાયમ રહે તો જન્મરો જોડાળો થાય છે, માનવી પ્રાણી આ સંસારમાં પોતાના ગળ્લ પ્રમાણેજ જગતમાની વસ્તુઓનો ઉપભોગ લે છે ગળ્લ બહારની વસ્તુઓનો લોભ રાખી આવા રસ્તાઓથી તે મેળવતી એ ખોટું મૂખાંધ બરેલ્લ છે. વિશ્વમાની જે વસ્તુઓ આપણને મળતી નથી, પણ આપણા મનને ખેંચે છે, તેનો લોભ રાખી ચિંતા કરતા બેસવું એટલે પોતે જઈનેજ દુષ્ટને તેડું કરવા જેવું છે. અને લોભ બટકાવી ચિંતા મુક્ત થવું એટલેજ સુખી થવા સરખું છે. પોતે થઈને દુઃખ કોણ બેઠોરી લે, જે તે સુખની ઇચ્છા રાખે. માણસને

કેાઇપણ દુખી કરતુંજ નથી તે પોતાના અપૂર્ણતાવાળા દુર્ગ્ગ વચ્ચારોને લીધે પોતેજ દુખી થાય છે અને પોતાની એ દુખી દશા માટે બીજા ઉપર ફાગટ દોષા રોપણુ કરે છે અખામખત, મીરામીઠ આદી ભક્તમડળ એટલા બધા કેાઇ બણેલ ન હતા. પણ તેમના વિચારોજ તેવા પવિત્ર હતા. તે આશાથી રહીત હતા. તેમને ફક્ત પરમાત્મપદની પ્રાપ્તિની લાલસા હતી. જન્મતમાની કેાઇપણ ઐહિક વસ્તુથી તેમનું મન લોભાયું ન હતું. તેથી સાચી વિરાગ દશાને પ્રાપ્ત કરી પ્રભુપદમા વિલિન થયા અને એમની કીર્તિપણુ અનંતરમર થઇ.

હવે સિકંદર બાદશાહની વાત જુએ, જન્મત જીતવાની આશા મરતી વખતે તેના મનમાં રહી ગઇ, તેથી “ હું આશાચુકત પ્રાણુ છોડુ છુ ” એમ તે મરતી વખતે બોલ્યો હતો તેણે આશા રાખી હતી, તોજ તે પ્રત્યેક સ્થળે વિજયશાળી થયો હતો. આ કહેવાની મતલબ એટલીજ કે તેની એ આશા દૃઢ સંકલ્પની અને દૃઢ વિચારની હતી આશા એટલે હેતુ હેતુ તેજ વિચાર અને વિચાર એટલેજ મનોબુદ્ધિ !

(૨)

ધારિષ્ઠ-વિચાર અને તેની શક્તિ.

‘હું અમુક વાતતો કહીશજ.’ એવી હિમત મનમા હોય છે. તેનાથી આશાનો જન્મ થાય છે અને તેમાથી ધારિષ્ઠનો ઉદય થાય છે. ધારિષ્ઠનો એકવાર પ્રકાશ પડવા માંડ્યો, એટલે તેનું બળ વધતુંજ જાય છે. અને મનમા આણેલી વાત સિદ્ધ કરવાના સંકેતથી માનવીનું માનસિક બળ વધે છે એવા એ માનસિક બળના જોર ઉપર ધારેલી વસ્તુની પ્રાપ્તિ માટે તે માણસ રસ્તામાંની અનેક અડચણો ધીરજથી દુર કરીને આખરે તે વિજયશાળી થાય, એટલે તેને પછી ‘ ભાગ્યવાન ’ એમ જગત તરફથી પદવી (ખરું જોતા તો તેને તેના માનસિક આત્મિક બળને લીધેજ) મળેલી હોય છે. એજ પ્રમાણે ‘હું લાચાર છું’ ! મારાથી શું થાય ? હું શું કરું ? કેમ કરું ? થશે કે નહિ ? એવી જાતના રોતલ ઉદ્ગારો કાઢીને, જે મનની દુર્ગ્ગતાથી હતાશ્ચ થઇ બેસે છે તે તેનું મન તેના હાથમા હોવા છતાં તેનો દુરપયોગ કરીને અતકાળ સુધી તે કબ્જેમા સંજડતો રહીને જગત તરફથી ‘ કમનસીબ ’ એવો શિક્કો પોતાનાજ કમવડે પેતાના

કપાળ ઉપર મરાવી લે છે. આ બાબતમાં નસીબ બિચાઈ શું કરે ? પોતાના મનથી અને અસ્થિર વિચારની ખુદિવડે જે નસીબને 'શસાવે' છે. તે કમનસીબ તો પોતેજ ખરાને ?

(૧૦)

સુખના શત્રુઓને દૂર કરો.

સુખના મુખ્ય બે શત્રુ છે એક બીખારી જેવા વિચારો. અને બીજી ચિંતા. જાપાન વરંદ નજર કરો. પોતાની (વચારશક્તિને) જાગૃત કરો. અને સાહસથી આજસને લાત મારી કાઢી મૂકો. એટલે તમારું સુખ તમારા સામે હાથ જોડી બદોશુલામ બની ઉભું રહેલ તમે જોશો. ચિંતાવડે દુખમાં ડબકા ખાતા નહીં એવી નિદ્રાનો ત્યાગ કરો. એટલે તમારા દુર્ગુણરૂપી પિશાચો તમને છોડી ચાલતા થશે અને તમારી દ્રઢતા નિશ્ચયાત્મક ખુદિ તમને ઘુરત સુખી બનાવશે.

(૧૧)

ફિકર એ માણસનું સત્યાનાશ કેવી રીતે વાળે છે ?

માણસને ફિકર ધણાક કારણોથી લાગુ પડે છે. ખોટું કામ એ ફિકર થવાનું મૂળ છે. યદિ એમ છે તોપણ તેવો સિદ્ધાન્ત માત્ર કરી શકાતો નથી. કમકે કામને બાળક નહિ થવાથી ચિંતા રોગ લાગુ પાડે છે તો કામને ધન ન હોવાથી તે લાગુ થાય છે. તો તેને ખોટું કામ કહેવાશે નહિ એવી ધણી ચિંતાજનક બીજી બાબતો હોય છે પરંતુ માનસશાસ્ત્રનું એવું ચોખ્ખું કહેવું છે કે-કામપણુ જાતની કામ દિવસ ચિંતા કરવી નહિ યદી ભયાંકામની ચિંતા થતી એ અનિવાર્ય છે. જાણી જોઈને, સમતને લઈને કે લોભવશ્વતાથી માણસના હાથથી પાપકર્મ થાય છે, એટલા માટે તે ન થવા દેવાની દ્રઢ ખુદિ થાય એવી અભ્યાસ વડે ટેવ પાડવી જોઈએ. એટલે સત્કૃત્યો હમેશા આપણાથી થતા રહે, અને ચિંતારૂપી વ્યાધિથી મુક્ત રહીને સર્વસ્વના થનારા સ્વાહાકારથી બચીને સામ્રાજ્યમાં દૃઢ બની શકીએ.

(૧૨)

સુખની સાચી ચાવી.

સત્યતા અને પવિત્રતા એ બે સદ્ગુણો જેનામાં હોય છે તેને કસાળીજ ચિંતા રહેતી નથી તે મરણ સુધી પોતાનું સધળું આયુષ્ય આનંદમાં ગુજારે છે.

હિમત, સુખ, શાન્તિ, મનનું પરિત્રપણું સ્વચ્છતા, ભાગ્યોદય પૈસો ઇજ્જત, સંસાર વ્યવહાર વગેરે બધી બાબતો સુવિચાર વડેજ સુખ દેનારી નીવડે છે ધાતકી વિચારોથી હોભ પેદા થઇ તેનું પરિણામ દુઃખદાયકજ આવે છે સુખ એ માણસની વદન નજર આગળજ હોય છે. પણ તેની કિમત આપ્યા વિના તે તેના હસ્ત મત થતુ નથી. કોઇ ચીજ વેચાતી હોવાને જેમ પૈસાની જરૂર હોય છે. તેમ ચિંતાનો ત્યાગ કરવો એજ સુખ મેળવવાનો મો બહો છે. હોભમા ચિંતા ગુલાએલી હોય છે એટલા માટે નર્સેલી થવુ ઘટે છે. લાલસા, મોહ, કપટ, બીજના દુઃખ ઉપર ડામ દેવા, મરીબની દરિદ્રતા બહાર કાઢી, બીજના અંત કરણની બળતરા બહોરવી, આ બધું ક્ષણિક સુખના માટે કામના સુખ ઉપર પાણી ફેરવવા જેવું છે સપત્તિના જોર ઉપર થોડો વખત 'હમ કરે સો કાયદો' એમ કહીને ઠેકડા મારતા આવડે તો પણ આખર તો દુખી થવાના તે થવાનાજ

બધા માણસો પોતાના સુવિચારથી, શાંતિમય વર્તનથી અને હોય તે સ્થિતિમા સતોષ માનવાની વૃત્તિથી પોતા સાથે બીજને પણ સુખી રાખી શકે છે. દરેક માણસમા એછા વધતા પ્રમાણમા સારા ગુણો હોયજ છે બીજકુલ નથી હોતા એમ હોતુ નથી પણ ખરાબ આદતો જેસથી આગળ વધીને સારા ગુણોનું સત્યાનાથ કરે છે. માટે એ બાબતની વધારે કાળજી રાખવી જોઇએ. સદ્ગુણોના ફળો બહુ મોડા મળે છે અને દુર્ગુણોના ફળો ધણ વહેલા મળે છે તેમા સ્વર્ગ અને નરક જેટલું અંતર હોય છે સદ્ગુણોનું ફળ અમૃત તુલ્ય હોય છે માટે તે મેળવવા સારૂ જે શુદ્ધચરણ રાખવુ પડે છે તેજ સુખના બુદ્ધારની ખરી ચાવી છે

(૧૩)

ઇચ્છિત વસ્તુની પ્રાપ્તિ.

માનવી ઇચ્છા એ કલ્પનાની બહારની શક્તિની પરમાવધિ છે. ધારો કે કોઇ વિચાર તમારા મનમા ધણાજ જેસથી ઉછળી રહ્યો છે, તેને તમે દાખી શકતા નથી. એ કહેવુ ખોટુ છે. કેમકે જે મનમા જે જોરથી વિચાર ઉછળા મારી રહ્યો છે, તેજ મન તેને દાખી દેવાને શક્તિમાન છે. માનવીની બુદ્ધિમા જે વિચારનું અદ્ભુત યત્ર છે, તેની

પાસેથી માણસ ગમે તે કામ કરાવી શકે છે વિચારો. અગર કલ્પનાઓના પરિશ્રમથી જે બાળ પેલ થાય છે, તેનાથી ચપળતાના; ખાત્રીવાળા, મહેનતના, ઉચ્ચ કે નીચ જોસવાળા વગેરે ગમે તે કામે માણસ કરાવી શકે છે અગર એજ શક્તિને માણસ નિરૂપયોગી પણ બનાવી મૂકે છે વિચારો દંડ કરીને સીધા રસ્તાનું તેને વલણ આપવાથી ધારેલ ધારણાઓ પાર પડે છે (Assertions rehcor- tedly made, Come after a while to be believed) અનેક વાર એકજ બાબત વિષે બોલવાથી તે વાત અતરમા તેજુ રૂપ પકડે છે પ્રસિદ્ધ સેડો પહેલવાન પહેલા સાવ દુબળો હતો પણ તેણે સુદૃઢ થવાની એકજ પ્રમણ ઇચ્છા ધારીને, તે ઇચ્છાને વારવાર સરલ રસ્તે લઇ જવાથીજ તે જગત્વિખ્યાત મદલ બન્યો તેના શરીરમાં અદ્ભુત શક્તિ આવવાને તેની દૃઢ ઇચ્છા એજ કારણભૂત થઇ. અને છેવટે તેની ધારેલ મુરાદ પાર પડી માગો એટલે મળશે. પણ માગવાના રસ્તા માત્ર જુદા જુદા હોય છે તો પણ તેની મદદર ખધી રીતે માનસિક દંડ વિચારો ઉપરજ અવલબીતે હોય છે.

શાન્તિ, આસ્થા, ધીરજ, હિંમત, સત્યપણું પવિત્રતા, સ્વચ્છતા અને ટેકીલાપણું એટલી બાબતો જો હોય, તોજ ઇચ્છિત વસ્તુની પ્રાપ્ત થઇ શકે. મનને દંડ કરવાનો મૂળ આધાર શ્વાસ ક્રિયા ઉપર છે. તે સાડ મનને દંડ કરવાને પ્રાણાયામની શરૂવાત કરવી તમારી ઇચ્છા દંડ અને ભાવના પવિત્ર થવા સાથે તમે માગશો તે વસ્તુ તમારી આગળ દોડતી આવ્યા વિના રહેશે નહિ.

(૧૪)

માગો એટલે મળ્યું જ

અદ્રશ્ય એવી સામાજિક અગર તે વિનાની બીજી વસ્તુઓપર આપણી મનની શક્તિનો પ્રભાવ પાડવાનું આપણામાં બળ હોય છે અને તેજ શક્તિના જોર ઉપર આપણે ઇચ્છિત વસ્તુને મેળવી શકીએ છીએ માટેજ કહેવામાં આવે છે કે ચીજ માગો એટલે મળીજ. કાબલા તરીકે જુઓ કે તમે રાત્રે સુતી વખતે એકજ મળસકે આટલા વાગે ઉઠીને અમુક કામ કરવું છે. એવો દંડ વિચાર કરતા બીજા કોઇપણ વિચારને મનમાં જગા નહિ આપતા સુષ્પન્ન બને અને પછી શી મમત થાય છે તે જુઓ. તમારી દંડ બુદ્ધિ જાગ્રત રહીને

સમને નિયમિત ધારેલ વખતે જાગૃત કરે છે કે નહિ ? તે વખતે એ એકસ જગાડશેજ માણસ પાસે તેનું ધારેલ કામકાજ કરવાને નોકર ચાકર હાજર હોય છે, તેજ પ્રમાણે ઇચ્છા એ પણ તેની પાસે અત કરવાના ધણા ઉડાણુમા હમ્મેશા જાગૃતાવસ્થામા હાજર હોય છે. માત્ર તે દૃઢ થએલી હોવી જોઈએ

પૈસો, કીર્તિ, સતતિ જે કાંઈ જોઈએ માગો એટલે મળવું જોઈએ. પણ ક્યારે ? દૃઢ શ્રદ્ધાથી યુક્ત એવી ઇચ્છા બનશે ત્યારેજ ઇચ્છાના પ્રમાણુમાજ તેની સિદ્ધિ મળી શકે છે જે દૃઢ બુદ્ધિના પ્રભાવથી દૃઢ ઇચ્છાથી જે એક વસ્તુ પ્રાપ્ત થાય છે, તેનાથીજ પછી ગમે તે પ્રાપ્ત થઈ શકે છે “ Things which are equal to the same things are equal to one another ” એવો સિદ્ધાંત છે.

વિચારની સાદાઈ (Simplicity has it's own virtue) માણસ જે જાતના વિચાર કરે, તેજ ભાવના તેના મનમા ઉદ્ભવે છે. દુઃખના વિચાર કરવાથી દુઃખ, વિપત્તિના વિચાર કરવાથી વિપત્તિ સુખના વિચાર કરવાથી સુખ, અને દુષ્ટપણના વિચાર કરવાથી દુષ્ટતા ! હું આનંદી અને સુખી છું આ સ્થિતિમા ઉત્તમ અવસ્થામા છું એવો સંતોષનો ધીરો-ઉદાત્ત વિચાર કરવો એટલે એજ વિચારની સાદાઈ માન આત્મ વિશ્વાસ જોઈએ જ્યાં આત્મ વિશ્વાસ નહોય, ત્યાં વિચારની આ સાદાઈનો ગંધ પણ હોવો સંભવિત નથી

પ્રથમ આત્મ વિશ્વાસને મેળવીને પછી વિચારની અદ્ભુત શક્તિને કાંટા વડે તોળી જોવી પછી સાધારણ વ્યવહારમા પણ તેનાથી કેવી યશ્નપ્રાપ્તિ થતી જાય છે ? ન પછી તેજ આત્મ વિશ્વાસના બળ વડે મહાન કાર્યો પણ કેટલી બધી શિશ્નતાથી સિદ્ધ થતા જાય છે તે જોવું. દરેક પ્રાણીના દેહમા જો કે ઇશ્વરી કીરણો છે, તો પણ માણસનામા તે વધારે પ્રમાણુમા હોય છે. આપણને તે પ્રથમ દેખાતા માત્ર નથી. તે જો જણાવા જોઈતા હોય તો સ્પર્ધા, મત્સર, લોભ, અજ્ઞાતિ, અપવિત્રતા, અસત્ય વગેરે દુર્ગુણરૂપી પિશ્ચાચને છોડી દઈ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરો એટલે તે કિરણો સ્પષ્ટ જણાશે.

આત્મા એક જાતનો અદ્વય શ્વાસરૂપ હોઈને તેનું પોષણ પ્રાણાયામ વડે કર્યા વિના તેનો પ્રકાશ આપણને દેખાવો શક્ય નથી.

(૧૫)

કાર્યસાધક વિચાર શક્તિ.

વિચાર શક્તિના સામર્થ્ય વિષે ઘણી જાતના ઘણાઓએ જુદા જુદા વિચારો જુદી જુદી ભાષામાં આજ પથે ત પ્રકટ કર્યા છે. તેના માટે અમારે અહીં કોઈ જાતની દીકા કરવી નથી કેમકે જેનો જેવો અનુભવ મળ્યો, અગર જેનાથી જેવી કલ્પના થઈ શકી, તેમ તેણે ટાચણ કરી મૂક્યું એ વાત ,ખરાખરા છે

માનવી વિચારો કોઈવાર બેશમ, તો કોઈવાર ઉચ્છૃંખલ, કોઈ વાર વિવેક ભરેલા તો કોઈ વાર અવિચારી. કોઈ વાર શાન્ત તો કોઈ વાર ઉદ્વિગ્ન. કોઈ વાર દુઃખી તો કોઈ વાર સુખી કોઈવાર હિંસા કરનાર તો કોઈવાર પાલન કરવાવાળા કોઈવાર પોષક તો કોઈવાર હારક. કોઈવાર સંતોષક તો કોઈવાર રોષક એવી રીતે જુદી જુદી જાતના હોય છે. અને તેની ગતિ પણ વેગવાળી હોય છે તેને એ વેગમાને વેગમાં સ્વેચ્છાપૂર્ણ કાર્ય તુરત કરતા આવડે છે. એટલા માટે તેને કાર્યસાધક વિચાર શક્તિ એવું કહેવામાં આવે છે આ શક્તિ આસપાસનાઓ ઉપર સ્પર્શજન્યરોગ પ્રમાણે પોતાની અસર કરીને, તેની પણ પોતાના જેવીજ તદ્રૂપ સ્થિતિ કરી દે છે.

કોઈ એકાદા કામમાં વિજય મેળવવાની દૃઢેચ્છા ધરવાવાળો માણસ ચોમેરના પ્રાણો તરફ સ્વાભાવિક ઉત્તેજિત થાય છે. અને તેમાં તેને યશ પ્રાપ્ત થાય છે સ્વેચ્છા વડેજ તે પોતા તરફ જોઈએ તે વસ્તુને ખેંચી લે છે. શોધક, વિદ્યાર્થી, લેખક અને શાસ્ત્રી એમને જો માનસિક શક્તિ ઉપર દાળ મૂકવાની આ કલા મળી શકે, તો તેનાથી તેમને ઘણું ફાયદો થાય છે. જેને આ કલા પ્રાપ્ત થશે, તેને આ શક્તિની અદ્ભુત સામર્થ્યની અસર જોવા મળશે. અને તેના બળ વડે તે માત્ર એક વિજય ઉત્સુકજ બનશે નહિ, પણ પ્રત્યક્ષ અજ્ઞાનમાં પૂર્ણાનમાં નિમગ્ન થશે.

પોતાની અદ્ભુત વિચાર શક્તિ વડે (By our positive thought force) સૂચનાની રીતી પ્રમાણે (Law of suggestion) પોતાની શક્તિઓ, યોજના, પોતાની સામેનાને વિના, જોઈ સમજાવીને પોતાના મન સાથે તેની એકત્વતા કરીને, તેને પોતાના

મદદનીશ બનાવવો અને તેની મદદ વડે કાર્ય સિદ્ધ કરી લેવું. આ વિદ્યા જે મેળવી શકે છે, તેજ ખરા ધન્યવાદને પાત્ર છે

માનવીના વિચાર શક્તિની મદદથી પોતાના વિચાર કિરણો ના ફેકવા વડે (Thought vibration) ખીખ માણસના મનમા પ્રેરણા કરી, પછી તે બંને ગમે તેટલા દુર અતરે વસતા હોય, પણ જે કાર્યો સ્વેચ્છા પ્રમાણે કરી લેતા આવડે છે, તે ધણુજ અદ્ભુત સામર્થ્ય વડે બને છે. આ એક મેહિની વિદ્યાનો ભાગ છે. માત્ર આમા આત્મ વિશ્વાસ (Self confidence) અને આત્મ સંયમન (Concentration) એ બંનેનું તેમા બહુ મહત્ત્વપણું હોય છે

આપણે જે પ્રયોગ કરતા હોઈએ તેમા સિદ્ધિ મળશે કે નહિ (Attractive power of thought) એવી જાતનો આત્મ વિશ્વાસનાતક થોડો પણ જે સશય ઉત્પન્ન થયો, તે કામમા હાર ખાવી પડે છે. નહિ તો આત્મ વિશ્વાસના બળ ઉપર (Like attracts like) એ ન્યાય પ્રમાણે આત્મમળથી આકર્ષણ કરેલ વસ્તુ ખાત્રીથી મેળવી શકાય છે અને આપણી આશા પૂર્ણ કરી શકાય છે 'પ્રેમ તરફજ પ્રેમ દોડે છે' એજ ન્યાય અત્રે પણ લાગુ છે આ બધું પ્રેમાકર્ષણથી (Law of attraction) બનાવી શકાય છે

તમારે જે ધ્વજાપૂર્ણ એવું થવું હોય, તે પહેલા બહુ સાવધાનતા (Deficiencies of qualities) રાખીને પોતાના વિચાર દૃઢ કરવો જોઈએ. તોજ તમારે જોઈતી વસ્તુ તમે મેળવી શકશો. હિમત ન હોય તો હિમત આવશે પૈસો નહિ હોય તો મળશે સ્ત્રી સુખ નહિ હોય તો તે પણ પ્રાપ્ત થશે. જે જોઈએ તે તમારું તમેજ મેળવી શકશો માત્ર વિચાર એક નિષ્ઠાનો અને દૃઢતર હોવો જોઈએ

પરમેશ્વર નિર્મિત એવો જે માનવી પ્રાણી, તેનામા આકર્ષણ શક્તિ (The force the intelligence) હોય છે તેના બળ વડે વિચાર પ્રવાહની દિશા ન બદલાવા દેવાની ખમરદારી રાખવી જોઈએ એટલે જગતમાની ગમે તે વસ્તુ મેળવવી એ શક્ય વાત છે.

(૧૬)

વિચારની નિષ્ફળતા.

હું વિચાર કેાઇ દિવસ નિષ્ફળ થાય એવું બને નહિ. જે વિચાર નિષ્ફળ બન્ય છે તેનું કારણ તે વિચાર કરનારાની ભૂલ એજ હોય છે. જે એક વિચાર દૃઢપણાથી ચાલુ રાખવાનો હોય, તેમા શકા કુશંકાના કાટા ઉભા કરનાર બીજો ત્રીજો કેાઇ હોતો નથી, જેને તે પોતેજ હોય છે, તથા તેવી શકાઓ લાવીને પોતાની મેળે પોતેજ વિરોધી બને છે અને વિચારની સફળતાને બદલે વિચારની નિષ્ફળતાનું પ્રાયશ્ચિત્ત માત્ર તેને ભોગવવું પડે છે અમુક એક વસ્તુ મને મળવીજ જોઇએ કેમ મળે નહિ ? એવા હું નિશ્ચય વડે જે પોતાની ધમ્મા શક્તિ ફેકે છે, તથા તેની ગતિમા જે વચમા અવરોધ કરનાર બીજી ત્રીજી શંકા ઉભી કરતો નથી, તેને તે ચોક્કસ મળે છેજ

(૧૭)

મનનું દ્વિધાપણું.

માણસનું મન બે જાતનું (Dual mind) હોય છે એક શકવાળું અને બીજું નિશ્ચય (objective & Subjective mind) સાધારણ રીતે માણસ આખો દિવસ કેાઇ ને કેાઇ કામમાં ગુલાયેલ હોય છે તે વખતે તે આજુબાજુની બધી વસ્તુઓના સબધે વિચાર કરતો હોય છે. પણ તેના તે વિચાર કીડીઓ જેવા અસ્થિર હોય છે તે વખતે શકવાળા (Objective mind) મનનો હોય છે તેા પણ તેના મનમા જે વસ્તુ માટે વધારે પરપરા ચાલતી હોય છે, તેનું કારણ તે વસ્તુ તો તેના મન ઉપર વધારે ઢાપ બેઠેલી હોય છે તેથીજ એજ ઢાપ તેણે સજડ પડવા દીધી કે તેની કાર્યસિદ્ધિ થઇજ સમજવી એનેજ (Subjective mind) એમ કહે છે. અને તેજ આત્મીય શક્તિ છે.

(૧૮)

માનવી સ્વભાવ.

માણસનો સ્વભાવ (The man's own character) એટલેજ તેનું ગુપ્ત મન. (Subjective mind) છે એજ

કાંઈને ન દેખાતા આખા વિશ્વમા ફર્યા કરે હું એ માણસની મૂર્ખાઈ અગર જનનીપણું જોઈ પ્રગટ કરે છે એ પોતે ધારે તે કરી શકે એવું બળવાન છે તે પોતે સસારમા સુખ કે દુખના કારણરૂપ હોય છે. એવું જે આ મન તેજ માનવી સ્વભાવ

આવું જે આપણું ગુપ્ત મન (Subjective mind) એનાથીજ જે દૃઢ વિચાર (Positive) કરવાનું ધારવામા આવે, તો શું તે એ પ્રમાણે કરી ન શકે ? પણ તેનામાનો શકા-કુશકાનો (Objective mind) મેલ કાઢી નાખવાનો દૃઢ નિશ્ચય માત્ર તેનાથીજ આપણે કરાવવો જોઈએ.

(૧૫)

વિચારની બે દિશાઓ.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે માનવી પ્રાણી જે વિચાર પ્રગટ કરે છે, એ બે (Negative & Positive) હોય છે માણસને બેવડા વિચારના આકર્ષણમા કેમ જકડાવું પડે છે તે આપણે જોઈએ માણસની સશ્ચાત્મક વિચાર પ્રવૃત્તિ (Negative thought) અને નિ.સશ્ચાત્મક વિચાર-પ્રવૃત્તિ (Positive thought) આવી બે જાતની દિશાના વિચારોની પ્રવૃત્તિ હોય છે તેમા નિ સશ્ચાત્મક વિચાર પ્રવૃત્તિથી માણસ સુખી થાય છે અને સશ્ચાત્મક વિચાર પ્રવૃત્તિથી દુખી થાય છે નિ સશ્ચી-વિચાર-પદ્ધતિની હકુમત સશ્ચી વિચાર પદ્ધતિના કરતા પોતાનો પ્રભાવ વધારે બતાવે છે એ પ્રવૃત્તિને જોઈએ તે મળે છે પણ સંશ્ચી વિચાર પ્રવૃત્તિને ચિન્નારૂપી ભૂતે દ્રઢાલિંગન આપેલ હોવાથી તે પ્રવૃત્તિ હમેશા દુખી અત કરણુ ત્રાણી રહીને, દરિદ્ર વસ્તુની અપ્રાપ્તિ વડે કળ્પ બોગવ્યા કરે છે તે વૃત્તિથી મન પઝડાએલ હોવાથી હમેશા ચલિત (Wavering) રહે છે, તેથી એ વિચાર શક્તિના આકર્ષણનું મૂર્ખાઈમા પર્યવસાન થઈને તે અપજશવાળી બને છે

(૨૦)

દૃઢ વિચારની અદ્રઢ વિચાર ઉપર છાપ.

દૃઢ વિચાર શક્તિ અથવા અદ્રઢ વિચાર શક્તિ એ માનવી પ્રાણીમા જન્મથીજ હોય, તો પણ જ્ઞાન વડે સીમા ફેરફાર કરતા

આવડે એ શક્ય છે. શિવાજી, પ્રતાપ, નેપોલિયન, નેલ્સન, બાજીરાવ, વ્હાડસ્ટન, નાના શકનવીસ વગેરે જે મોટા પુરુષો થઈ ગયા છે, તેમાના કેટલાકેએ પોતાની હિમતથી, ધૈર્યથી, શૌર્યથી-શબ્દો વડે, નેત્રા કર્ષણથી અને દ્રઢ વિચારશક્તિને લીધે જગતને ચક્રિત કરી દીધું છે. દ્રઢ વિચારના મસ્તિષ્કવાળો માણસ પોતાના બુદ્ધિ કૌશલ્ય વડે, સમ્યક્તાભર્યા વર્તનથી દ્રઢ વિચાર સક્રિયથી અને ખોલવાની છટા તેમ હુશિયારીથી વગેરે જુદી જુદી જાતની આકર્ષણ શક્તિવડે વિજય મેળવે છે પણ સદેહવાળા-અશાશ્વત ચિત્તના-માણસની સ્થિતિ આથી ઉલટી હોય છે. દ્રઢ (Positive) નું અદ્રઢ (Negative) જેવી રીતે સગતના પરિણામે થાય છે, તેમ અદ્રઢનું પણ દ્રઢની સમતીના આકર્ષણ વડે દ્રઢ થઈ શકે છે આ બધું સગતિનું પરિણામ છે જેને સસારમા રહીને તે સુખમય બનાવવો હોય, તેણે પોતાની મતિ દ્રઢ બનાવવી જોઈએ. દેહાકર્ષણના (The law of attraction) પ્રભાવ વડે દરેક માનવી પ્રાણી દબાઈને પોતાની કક્ષાના કાર્યક્ષેત્રમા આકાશમાના તારાઓની જેમ સ્વકર્મયોગમાં ભમ્યા કરે છે નાની વસ્તુ ઉપર મોટીનું જો કે વધારે દબાણ હોય છે એ વાત ખરી, તો પણ તેમાં દ્રઢ અને અદ્રઢ શક્તિના પ્રભાવનો અતરભાવ રહેલો હોય છે

(૨૧)

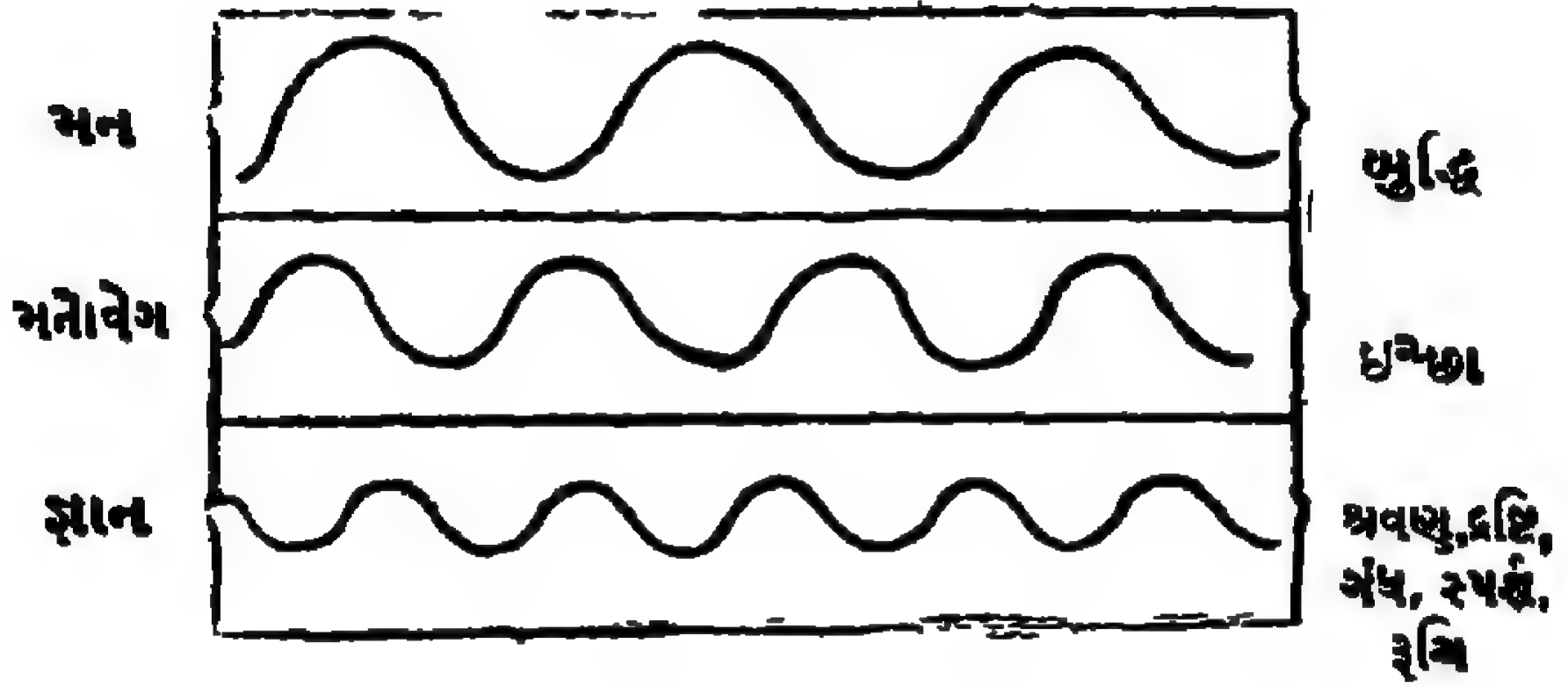
વિચાર લહરી.

જગતમાના દરેક પદાર્થમા વિચાર લહરીનો સંગ્રહ હોય છે. પ્રત્યેક વસ્તુમા ધ્વનિ, સરદી, ગરમી, સતાપ વગેરે સ્વભાવત જ સમાએલ રહે છે બધી વિચાર લહરીનું આલેશ્યાન સરદીમા હોય છે માનવી પ્રાણી કે બીજો ગમે તે પ્રાણી, જે શબ્દ કરે, તેનો અર્થ વીણાના શબ્દ જેવોજ હોય છે વીણાના તાર ઉપર આગળી ફેરવી એટલે તે આપ્રાત હવામા ઉપડીને ઝલુકાર લહરી આપણા કર્ણરંધ્રમા દાખલ થાય છે અગર તો એકાદા ધાતુના પાત્ર ઉપર ટકોરો કરતા વાર તેમાથી ઝલુકારનો નાદ નીકળીને તે આપણને સબળાય છે તેવીજ રીતે માણસના મોઢામાથી જે ધ્વનિ નીકળી બહારની હવા ઉપર પડાય છે, તે ધ્વનિ કર્ણરંધ્રમા વાયુ લહરીઓથી બીજાના કર્ણરંધ્રમા ધુસે છે.

કેમ પાણીના તળાવમાં આપણે પથ્થર ફેંક્યો હોય, તો તે પાણીની ઉપરની સપાટીથી તળીયે જઈ પોચતા સુધી તે પાણીની સપાટીના ભાગ ઉપર જેવી રીતે ગોળ કુડાળા વર્તુળો થઈ તળ વના કાઠા સુધી પોચે છે, અને ત્યાં પોચી અદ્રશ્ય થાય છે. તેજ પ્રમાણે વિચાર લહરીની સ્થિતિ છે અગ્રેજીમાં જેને (Thought vibrates) કહે છે તેજ આપણે 'વિચાર લહરી' એમ કહીએ છીએ આ વિચાર લહરીઓ આપણા મનમાં એક સરખી ઉદ્ભવ્યાજ કરે છે તેની ગતિ પવન કરતાં પણ વધારે જલદ હોય છે વિચાર લહરીઓની માનવી પ્રાણીના મન ઉપર અદ્ભુત અસર થાય છે કેમકે કેમકે અદ્ભુત વિચારની કલ્પના કહી હોતા તે તુરત ભોળવાઈ જાય છે આ ભોળવાઈ જવું એટલે મનમાં જે પોતાના મનોગત મંત્ર-સિદ્ધ વિચારની જાળ વળગાડી શકેલા ઉપર બિછાવી તેને પોતાના મંત્રજાળમાં જુદી જુદી રીતે મૂકાવી દે છે, તેમાંના મુદ્દા આજ હોય છે દ્રઢ વિચાર વૃત્તિની શુદ્ધરૂપી વિચાર લહરીઓમાં એજ અદ્ભુત શક્તિ હોય છે. માનિકોને જે પ્રત નિયમ પાળવા પડે છે, તેના અતર્ભાવ શુચિર્ભૂતપણુ એજ છે. કેમકે વિચાર લહરીનું કાર્ય પોતે ચોક્કસ મતથી કરતા હોય, ત્યારે પહેલાં મૌન્ય ધારણ કરીને મનને એકાગ્ર બનાવવું જોઈએ. ચોમેરની જગા સ્વચ્છ હોઈને જે ઠેકાણે વિચાર લહરીઓથી કામ કરાવી લેવાનું હોય છે, તે જગા એકાગ્રતા અને મન આનંદિત થાય એવી હોવી જોઈએ આપણે વૈશ્વદેવમાં પણ 'વાચસોમવેદ' એવું પ્રત ધારણ કરીને હવનથી આગળનો વિધિ કરીએ છીએ શબ્દ બ્રહ્માના નાદ બ્રહ્માનું સુદર તત્ત્વ સમાએલ છે ગણપાત્ર અથર્વશીર્ષમાં 'ગ ગગનપત્તયે નમ' એમાં 'ગ' જે અક્ષર છે એ બહુજ ગંભીરતાથી મનમાં બોલીને તેમાંના અનુસ્વારનો જ્વનિ દીર્ઘકાલ મગજમાં ઘૂમવા દેવાથી તે દેવના પ્રસાદની પ્રાપ્તિ થઈ મંત્ર સિદ્ધ થાય છે

ગાયત્રી પુરશ્ચરણમાં પણ પ્રાણાગમના દ્રઢ વ્યાસંગથી સૂર્યદેવ પ્રસન્ન થઈ શ્રી સમર્થ રામદાસ સ્વામીજી પ્રમાણે અનેક બાબતો સિદ્ધ કરી શકાય છે. આ સધળાનું ઉંડું કારણ મનની દ્રઢતા અને નાદ બ્રહ્માનું પૂર્ણ આકલન એજ છે આવી રીતે નાદ બ્રહ્મા કરેલ દ્રઢ વિચાર અને તેના વિશેષણની તુરત પ્રાપ્તિ થાય છે. મંત્રજાળમાં

માનસિક સંદેશ શિક્ષક.



વિચાર સહરી.

વિચાર સહરીઓ આપણા મનમાં એક સરખી ઉદ્ભવ્યા-
જ કરે છે. તેની ગતિ પવન કરતાં પણ વધારે જલદ હોય છે.

(૫૪ ૨૮)

જે દુકામા ઘણી બામતોના અક્ષરોના બીજાની યોજના દરેલી હોય છે, તે મહાન સિદ્ધિરાળા પુરોષોએ સિદ્ધ કરી રાખેલ હોય છે.

પણ તેના સંબંધે જ્યાં આસ્થા અગર વિશ્વાસનો અભાવ હોય છે, ત્યાં તેની સિદ્ધિ થઈ શકતી નથી પ્રથમના ઋષિઓએ બનાવી મૂકેલી બામતો યોગ્ય રસ્તેથી મેળવી લેવાની આસ્થા અને વિશ્વાસ એ જોડવા માટેજ અષ્ટ શ્રદ્ધાથી પકડી રાખી તેમા વિજયી થવું પડે છે અમેજીમા પણ (Assertion repeatedly made, Come after a while to be believed) એમ જે કહેલ છે તે તદ્દન સાચું છે

—>(૦)<—

(૨૨)

શબ્દ અગર સાંકેતિક સૂચના.

આ બાબતમા હિપ્નોટિઝમ ઉપરનું પુસ્તક વાચવાથી આ વિષે બધું યથાયોગ્ય સમજશે. મનોહૃત (Emotional belief) અને બુદ્ધિહૃત વિશ્વાસ (Intellectual belief) આ જે વિશ્વાસના બે પ્રકાર છે, તેમાજ માનવીના વિચાર સર્વસ્વનો અત-ભાવ થએલો હોય છે અને તેનો પાયો બધી રીતે થંકાકુદ (Objective) અને નિશ્ચય (Subjective) મનસ્થિતિને આધારભૂત હોય છે માણસનું મન હઝમેજા જુદા જુદા તર્ક વિતર્કોમા ધ્રુવાએલું હોવાથી એકાદી નજીવી બાબત પણ ચોક્કસરીતે તેના મનમા ઉતરવી કઠીણ થાય છે તેનું કારણ તેના મનનું કમજોરપણું એજ છે.

અહીંસુધી વિચારની દૃઢતા કરવાની જે જુદા જુદા રીપોવડે માહિતી આપી, તે ઉપરથી માનવી વિચારશક્તિ ગમે તે કરી શકે છે, એ માટે વાચકોની ખાતરી થઈ હશેજ હવે આગળ વિચાર શક્તિનું બળ કેવી રીતે મેળવી લેવું ? (How to streng then the will Power) અને તેના વડે પોતાનો વિચાર દૂર કેમ ફેકવો ? (How to project the thought) અને સ્વેચ્છા કેવી રીતે પૂર્ણ કરી લેવી ? (How to fulfil the desire) આ બધું સમજવા માટે પ્રયોગ્ય (Practical) યાન અને તેની જુદી

જુદી જાતો હવે પછી આપણની હોઇને તે મી જાયતો પોતાના હસ્તગત કેવી રીતે કરી લેતા ? એ વિષેની માહેતી આ આગળના ભાગમાં સંપૂર્ણ સચિત્ર આપી છે તે બરાબર ધ્યાન દઇને વાચવી અને અભ્યાસમાં ઉતારી હસ્તગત કરી લેવી

(૨૩)

ધ્રુષ્ટા શક્તિમાંનું ગુપ્ત રહસ્ય.

અને

ધ્રુષ્ટા શક્તિનો અભ્યાસિક વેગ.

ધ્રુષ્ટા શક્તિના કાર્યો કેવી રીતે સિદ્ધ કરવા ? અને ધ્રુષ્ટ શક્તિમાંના ભેદ શું છે તે અહીં પ્રથમ તપાસીએ

મોટા માણસો ખારેલી ધારણા પૂરી થવા માટે પોતાના કંતુ જે મહત્તીશોનું વર્તુલ ગમે છે, તે કેવળ ગુપ્ત શક્તિના અતર્મલ બળનુજ કારણ છે પોતાના અગમ્યાની આકર્ષણ શક્તિની જેને બાબર નથી હોતી, એવો માણસ અચાનકે લીધે પોતાના અગમ્યાની અદ્રશ્ય એવી આકર્ષણ શક્તિનો ગેર સમજથી ફાગટ નાશ કરી લે છે જેને પોતાના અગમ્યાની અદ્રશ્ય એવી આકર્ષણ શક્તિની ઓલખાણ થએલી હોય છે, તેને બહુજ ખીકટ-કઠીણ જણાવાવાળી બાબત પણ તે સહેલી કરી શકે છે તેનું કારણ તેના મસ્તિષ્કમાંના કિરણોની અને તેની પોતાની એકતાનતા થએલી હોય છે તે હાડવેરીને પણ પાકો દોસ્ત બનાવી શકે છે

વિચાર શક્તિ વડે પ્રત્યેક ધ્રુષ્ટા કેવી રીતે પૂર્ણ કરી લેતી. અને મનમાં ખારેલ દરેક કામ કેવી રીતે સિદ્ધ કરવું ? એ વિષયની માહેતી પૂરી રીતે આ પછી વાચવા મળશે

(૨૪)

માનવી સ્વભાવની નબળાઈ.

(The weakness of human nature)

સત્યાશયનો વિચાર કર્યા વિના પોતે બહુ ડાહ્યા અને બહુકદ છીએ, આવી બ્રમવાળા સમજણથી જે એકદમ ચોક્કસ મત આપી

માનસિક સંદેશ શિક્ષક.



મનુષ્યના મગજમાં રહેલી શક્તિઓ.

૧ એકાંત. ૨ એકાંતમાંનું મર્મ. ૩ ગુપ્તપણું ૪ મધ્યા-
વસ્થા. ૫ એકાગ્રતા. ૬ સૂચના પૂર્વકપણું. ૭ એકાગ્રદષ્ટિ.

(૫૪ ૩૧)

Shankar P Press, Surat

દેવાય છે, તે અદ્વર દર્શા હોય છે આ માનસી સ્વભાવની નવજામ ધણી છટ કાર્યોમા અડચણ કર્તા થઈ પડે છે તેનાથી વખતે ખરાને જીહું અને જીહુંને ખરું કહેવાઈ જાય છે “ પાત્ર ત્યા પરમેશ્વર ” આ કહેવત વ્યવહારમા ચાલતી થવાને આજ મુખ્ય કરણ છે કામને સાચો મરાખર વિચાર નહ કરતા આવડવાથી તે ધણી બાબતમા ઠગાઈ જાય છે અને તેથીજ આખ્ય પચાસત એ વ્યવસ્થા બહુજ દક્ષતા પૂર્વક વ્યવહારમા યોગ્ય છે આમ પચાસત એજ પાત્ર ત્યાં પરમેશ્વર અને આ પચાસતજ પોતાના શબ્દો-મના આકર્ષણથી અધાને નિયમીત રાખી શકે છે

(૨૫)

માનસિક આકર્ષણના કાયદાઓ

(The law of attraction)

આકર્ષણના કાયદા ધણી જાતના છે તેપણુ પ્રત્યેક માણસના મનનું વલણ અને ઇચ્છા શક્તિ એ પોતાના ગુણો જૂદી જૂદી રીતે પ્રગટ કરે છે. એટલા માટે પોતાનો સ્વભાવ તપાસીને પોતાને ઉપ-યોગી થઈ પડે એવા કાયદા ઉત્તમ રીતે પાળવા તેના અનેક નિયમોમા નીચે કહેલા સાત નિયમો મુખ્ય છે

૧ એકાન્ત (Privacy) ૫ એકાગ્રતા (Concentration)

૨ એકાન્તમાનુભવ (Secrecy) ૬ સૂચના પૂર્વક પણ Suggestiveness)

૩ ગુપ્તપણુ (Myster) ૭ એકાગ્રદ્રષ્ટિ (Fixedgaze)

૪ મધ્યાવસ્થા (Moderation)

આ બાજતોનો અભ્યાસ પૂરો કરી શકાય, તેજ આમળ પોતાના વિચારોથી-માનસિક શક્તિ વડે જે જોઈએ તે કામો કરાવી શકાશે. નહિ તો બધી મહેનત ફાગળ જશે.

(૨૬)

એકાન્ત અને તેમાંનું મર્મ.

(Privacy & its secrecy)

માનવી પ્રાણીમા માર્મિકતા એ ગુણ અવશ્ય હોવો વડે છે. અધીરતા, ઉતાવળાપણુ, રીસ વગેરે દુર્ગુણો છોડી દઇ, પ્રત્યેક વાતની બરાબર છનાવટ કરવી. ધણીજ સાવધાનતાથી થોડુ બોલવું. બીજાનો ભેદ અગર તેના હૃદયનો પત્તો મેળવવો, પણ પોત'નું અતરંગ ઝોળખાવા દેવું નહિ આપણે ભાવખ્યમા શુ કરવું છે તે ગુપ્ત રાખવું. પોતાના કાર્યની જગા ખાસ જુદીજ હોવી જોઇએ. પ્રત્યેક ઇચ્છા પોતાના અત.કરણમા ગુપ્ત રાખવી (To retain desire) ઉભાગડપણુ મર્વ, હડ, વગેરે મનો વિકારથી અલિપ્ત અલગ રહેવું લોકર મનના માણસની જેમ અધીરતાથી પોતાના વિકારોનો કોઇ દિવસ પ્રકાશ ન કરવો (Never to release desires) વિચાર હમેશા ચોક્કસ રાખવો એના વડે તમે પોતે લોહચુબક જેવા બનશો અને તેથી હલકા મનવાળા, ઉતાવળીયા સ્વભાવના, ઉલ્લુ, બેઅકલ વગેરે ખરાબ સ્વભાવના માણસો તમારી ઇચ્છા શક્તિથી આકર્ષાઇ તમારા ગુલામ બનશે. જે માણસ ખીકણુ, ઉતાવળીયો, હલકા મનના અને શકાશીલ હશે, તે તમારી સામે લોહા જેવો બની તમારી આકર્ષણ શક્તિમા ગુચવાઇ જશે. કેમકે તમે પાછળ બતાવેલા સદ્ગુણો પોતાનામા દાખલ કરીને જ્ઞાન-માર્મમા આગળ વધેલા હો છો. જ્ઞાનની છાપ અજ્ઞાન ઉપર બેસીજ જોઇએ, એવો જે સૃષ્ટિ નિયમ છે તે બૂસાઇ જાય એ બનવું અસંભવિત છે ધારો કે કોઇ દોષી, ખીકણુ અગર દુર્જન મનના માણસે ઉતાવળથી આવીને તમને કોઇ ખુનના જેવી ભયકર વાત કરે, અને તે તમે તદ્દન શ્વાત ચિત્તથી સાંભળી લીધી પણ તેને મુદ્દાની નહિ ગણીને બેદિહરાઇથી અમથું જરા હસ્યા તો એ હકીકત કહેનારો તે માણસ આશ્ચર્યથી દિગ્ બનીને મોટા ગોટાળામા પડશે અને પોતાની મેળાએ શાન્ત ચિત્ત બનીને તમારી પાછળ ફરતો વશે. કારણ તમારી શાન્ત વૃત્તિ અને હાસ્યની છાપ તેના ઉપર તુરતા તુરત સચોટરીતે પડેલી હોય છે. તે

તમને તમારા એ વર્તનને માટે સવાલો ઉપર સવાલ કરવા માટે તોપણ તમારે તમારી વૃત્ત ચલિત થવા ન દેવી જેમ જેમ તમારી વૃત્તિ તમે દૃઢ રાખશો તેમ તેમ એ પૂછનારનું મન તમારી એ વૃત્તિ વધારે ને વધારે આકર્ષ્યા કરશે તેણે જે ખબર તમને આવીને કહી હશે તે તેને તમે નહીં પૂછ્યા જતા તેણે કહેલ હોવાથી એ વિષેનો તમારો જવાબ સામળવા તે અધિર બનેલ હોય છે. અને તમે તો જવાબ આપવામાં વધારે ને વધારે શાન્તતા બતાવવા હો છો, કારણ તેને શા ઉત્તરની જરૂર છે એની તમારા અતઃકચ્છને ખબર પડી ગઈ હોય છે. જેને જે કાંઈ જોઈતું હોય, તેની તેને ખબર હોય છે અને તે તેને મળવાની ખાત્રી હોવાથી તે મેળવવાની ચાંછી તે ઉતાવળ કરતો નથી.

(૨૭)

ગુણપણું mystery

પ્રત્યેક પોતાનું મનોમત ગમે તે રીતે ગુણ રાખવું જોઈએ. પોતાની કાંઈ નજીવી વાત પણ કાંઈએ કાંઈની પાસે ઉઘાડી કહેવી નહિ. આ રીતે વર્તન રાખવાથી જે જે તમારા પાસે આવશે, તે તે તમારી એ વૃત્તિ જોઈને તે તમારી વૃત્તિના તેજથી અજાઈ તમારા આમળ નથી નથી વાતો પોતાની મેળાએજ કલા કરશે અને તમારી પાસે પ્રત્યુત્તર મેળવવા માટે બહુજ અધિરો બનશે મૌન્ય-વ્રતનો એવોજ પ્રભાવ છે આપણી પાસે આવીને ખબરો કહેનારા-ઓને અને પ્રશ્નના જવાબો પૂછનારાઓને આપણેજ ગણ્યાશબ્દો વડે, ધણીજ ગભીરતાથી, ત્રાટક અને ભેદક એવા સામા સવાલો પૂછવા. આવી રીતે તમારું વર્તન રાખવાથી તમારી ઇચ્છા શક્તિનો જેમ વધતો જઈને દરેક બાજતમા ઇષ્ટ સિદ્ધિ મળશેજ મળશે. તમે મૌન્યવ્રત ધારણ કરીને જેટલી ગુણતા તમારા મનમાં મેળી કઠી કરો, તેટલી વધારે વિચાર શક્તિની તમારો પ્રયત્નતા વધીને તમારા શબ્દની પ્રયત્નતાથી અગર નજરના પ્રભાવથી તમે જગત ઉપર હકુમત ચલાવી શકશો. જે પ્રમાણમાં તમારી આ ઇચ્છા શક્તિનો સંયમ તમારામાં હશે, તે પ્રમાણમાં તમારું ઉપરીપણું જગત ઉપર આવી શકશે. આવી બતની આ અદ્ભુત શક્તિ બને ત્યાં સુધી

એકાદશી ખર્ચવાની કાળજી રાખવી જોઈએ. એટલે આ શક્તિ તમને ગમે તેવા સ કટ સમયે તમારી દાસીની જેમ તમારે ધારેલું કામ કરશે.

જે વસ્તુ આપણને મળી હોતી નથી, તે વસ્તુને મેળવી લેવાના આકર્ષણ વડે આપણું મન ધણુ જ મોહિત બનેલું હોય છે. આવે વખતે આપણું જ્ઞાન આપણી પાસે હોય છે, તોપણ તેનો ઉપયોગ કરી લેવાની આપણને વિસ્મૃતિ થાય છે. આવી સ્થિતિમાં આપણને માણસો મુખમાં ગણી કાઢે. આપણી ફજેતી કરે છે. આવી સ્થિતિ કોઈ દિવસ થવા દેવી નહિ જોઈએ. શાન્ત ચિત્ત, મિત ભાવણ, નમ્રતા અને વિનયી વર્તન એટલું જ જો આપણે રાખીએ તો આપણથી ખીજની બુદ્ધિનો ભેદ કરી શકાશે. પોતાનું દુખ કોઈ દિવસ ખીજ પાસે જાહેર કરવું નહિ તેમજ આપણે કોઈ દિવસ કોઈથી દીલગીરપણું બતાવવું નહિ અને બતાવવાની ઇચ્છા પણ ન કરવી.

તમારા આચાર, વિચાર, તમારી ભાવિ કૃતિ અગર ઇચ્છા વગેરે કોઈપણ વાતનો કોઈને પત્તો ન લાગે તેમ તમારે વર્તન રાખવું. આવા વર્તનથી હમેશા ખીજના અત કરણનો આપણને ખરાબર પત્તો મળે છે. તમારા દુખો હવા સાથે રમતા કરશો નહિ. કોઈની કૃપાની જરૂર રાખશો નહિ. કોઈને પણ હાજી હાજી કરશો નહિ. પ્રત્યેક વાસનામાનો જેમ જોળખશો અને તે જેમને-એ જળને પોતાનું બનાવી લેશે.

શ્રી સમર્થ રામદાસ સ્વામી, તુકારામ મહારાજ, શ્રી હનુપતિ શિવાજી, તાનાજી, સરદાર બાજી દેશ પાન્ડે, નેપોલીયન બોનાપાર્ટ, સિકદર, નેલસન, વોશિંગ્ટન, પ્રતાપ, નરસી મહેતા, રામતીર્થ વગેરે મોટા પુરુષોના ચરિત્રો તરફ ધ્યાન આપો, એટલે તમને એવું જણાશે કે તે પોતાની આત્મશક્તિ બહુજ ગુપ્ત રાખતા હતા અને તેનો ઉપ-યોગ તેમણે તેવાજ ખરા પ્રસંગે કરી લઇને કે તેહ મેળવી છે. તેમણે પોતાની ગુપ્ત વિચાર શક્તિના બળ ઉપર કેવા પ્રયત્ન અને સાહસિક કામો કર્યા છે, તેની સાક્ષી ઇતિહાસના પૃષ્ઠો આપી રહ્યા છે.

જેને પોતાનું મન શાન્ત રાખવા આવડતું હશે, તેનીજ વૃત્તિ ગંભીર બની શકે છે. વખતે રિમત હાસ્ય કરવું પણ મશકત માણુ-

સના હાસ્યને જેમ ઉશળો આવે છે, તેમ હાસ્યનો ઉશળો આવવા દેશો નહિ મનના પ્રત્યેક વિકારમાં પોતાનું મન પોતાના કબજે જોડીને મૂકીને કોઈ દિવસ મરડતી નહિ કાઢતી ખોટી ખુશામત કરતી નહિ. અને પોતાની ખુશામત બીજે કોઈ કરે, એવી મનમાં ઇચ્છા રાખતી નહિ. આપણી દરેક ઇચ્છા ડ્ર (Concentrate) your desire) કરતી કારણ પ્રત્યેક ઇચ્છામાં તેનીજ પોતાની એવી શક્તિ હોય છે. અને તેની પૂર્ણતા કરવાનું સામર્થ્ય પણ તેનામાંજ હોય છે (Every desire is a mental Current laden with Power) મૌન્ય નહિ હોડતા, બીજાઓની જીવનમાં આપણા તરફ વધતીજ જાય, એવું વર્તન રાખવાની ધીરે ધીરે ટેવ પાડતી જડાઈ કરવાની ટેવને કોઈ દિવસ આશ્ચર્ય આપવો નહિ લોકો આપણને વાહવા કહે એવી પણ ઇચ્છા કોઈ દિવસ કરતી નહિ કારણ કે તેના વડે મસ્તિષ્કના પ્રભાવશાલિ કિરણોના નાશ થાય છે કોઈપણ જાતની લાલસા (Temptation) અંતઃકરણથી કાઢી નાખી, કામ ક્રોધ, મુખદુઃખ, આશા નિરાશા, અપેક્ષા, ઇચ્છા, લોભ, અધીરતા વગેરે મનોવિકાર નાશકારક હોવાથી તેને પોતે જીતીને પોતાના કબજામાં રાખવા જોઈએ કોઈપણ વાતની લાલસા જોડે લોભ એ વિકાર બધામાં ખસાય છે માટે તેનો પ્રથમથી પોતાના હૃદયમાંથી નાશ કરવો જોઈએ આપણા પર તેની હકુમત ચાલવા દેવી નહિ જોઈએ જેટલી તમારી ઇચ્છાશક્તિ વધારે દૃઢતાથી વધતી જશે તેટલીજ ઉમેદથી કાર્યસિદ્ધિ થશે

તમે જો પોતાની સધળી જાતની લાલસાને જીતશો, તે તમે ખાત્રીથી જનતાના અંતઃકરણને નિશ્ચય રીતે આકર્ષણ કરી શકશો વિજળીના ચત્રમાં પોર્ટ્રેટીવ જેમ નિગેટિવને આકર્ષણ કરી લે છે, તે પ્રમાણે તમે આકર્ષણ કરી શકશો જગતના મન તમારા તરફ આકર્ષી લેવાને તમારે વધારે તાસ કે કષ્ટ પણ કરવા પડશે નહિ. જે કાર્ય થવા સારું તમે પહેલાં ધણી ખટપટ-મહેનત કરી હશે, એવી આમતો આવી સ્થિતિમાં તમારા તરફ તમારા ગુણ માનસિક આકર્ષણથી અનાયાસે દોડતી આવીને તમને મળશે. કારણ તે સૈવી શક્તિ આવી મળવાને સૃષ્ટિના કાયદાથી બંધાયેલી છે એવી ઉત્તમ બાબતો અનાયાસે સમારો કરશો આવી મળવાથી પછી તમારે સંધારો

ઉતાવળીયા સ્વભાવનો પરિપૂર્ણ ત્યાગ કરવો જોઈએ એકદર ઉત્તમ વસ્તુઓ પૈકી જે વસ્તુ તમને મળી ન હોય, તેના માટે ફાગટ ધીરજ જોઈએ એસણા નહિ કારણ તે તમારા તરફ આવવાનો રસ્તો કાપતી હોય છે, એવો જે આત્મવિશ્વાસ જોઈએ તેનો તમે ત્યાગ કર્યો છે પ્રમાણે થવાથી તે પછી મળતી નથી આકર્ષણ શક્તિના કાયદા છે. સંસાર વ્યવહારમાં ધીરે ધીરે આ કાયદા અમલમાં આણીને પોતાનું હૃદય કોઈને પણ નહિ કળાવા દે, પોતાની ઇચ્છા શક્તિથી દ્રઢ બુદ્ધિવડે પોતાના કાર્યો સિદ્ધ કરી લેવા

૨૮

નેત્રાકર્ષણ શક્તિ.

(MAGNETIC GAZE)

જે માનવી-નજરથી કુગ્રાણીઓ પણ કમજો થાય છે તે માનવી-દ્રષ્ટિના આકર્ષણ કિરણોનું મહત્વ કેટલું છે? તેનો હવે વિચાર કરીશું, અને તે દ્રષ્ટિ આપણા કબજામાં કેમ આવે તે બાબતનો અભ્યાસ કરીશું

મનુષ્ય દેહમાંનું આકર્ષણ શક્તિનું કેન્દ્ર રથાન એટલે માથાસની દ્રષ્ટિ એ છે એજ નેત્રશક્તિના કિરણોથી માનવોને મનધાર્યા પ્રમાણેના કામો કરી લેતા આવડે છે જગતમાંની પ્રત્યેક વસ્તુ ઉપર આ નેત્રાકર્ષણ શક્તિનો પાશ સહેજે ફેંકી શકાય છે અને તેનાથી દરેક વસ્તુ વશ કરી શકાય છે (The force or the intelligence) નેત્રશક્તિનું બળ અથવા તેનું જ્ઞાન એ વિશ્વ વિજયી છે. તેની આપણે પિછાન કરી લેવી જોઈએ 'ઇચ્છા તેષુ રજ' એ કહેવત જે પ્રચલિત છે તેનો મુદ્દો આજ છે. આપણે જે બોલીએ તે ખરૂ થવાને આ નેત્રાકર્ષણ શક્તિનીજ પ્રથમ તૈયારી જોઈએ. જેને કશાનીજ ઇચ્છા હોતી નથી, તેને ચિન્તાનું નામ પણ હોતું નથી. જેને ચિન્તા નથી, તેને પાપ પણ બકતું નથી. તેનાથી તે દુર નાથી જાય છે

શાન્તિ અને સંતોષ એ મુક્તિના બે રસ્તા છે 'જુનરપિ જનન' 'જુનરપિ મરણ' એ ટાળવાને માટેજ મુક્તિ જોઈએ છીએ અને તે

મેળવવી એજ નરજન્મનો ખરો પુરુષાર્થ છે. પ્રભુ રાખે તેમ રહેવું એવા લકઠીરવાદી ભાષણમાં કાંઈ અર્થ નથી. કેમકે પરમેશ્વરે માણસમાં બીજા બધા પ્રાણીઓ કરતા જે બુદ્ધિ શ્રેષ્ઠત્વ મુક્યું છે, તેનો આવા દેવવાદના સંભાષણમાં લવપર્ચાસ થઈને પરમેશ્વરી મોજના પશુ નિષ્ફળ જશે. માટે કર્મયોગનું અવલંબન કરી નિરાશાને મારી નાખવી જોઈએ. માનવી ઇચ્છા અર્થાત્ દ્રઢેચ્છા જે મનમાં આવે તે થઈ શકે છે સાધુ અમરતો અસાધુ કે ઢોંગી, વીર અમર પદ, છાતીવાળો અમર ડરકથુ, રાજા અમર રક, સુખી કે દુખી, જે જાતની માનવી મન ઇચ્છા કરશે, તે તેને મળી શકશે માત્ર ધીરતા જોઈએ. જ્ઞાન્તિ વડે સધળું મળે છે. ઉતાવળથી તે દુર નાસી જાય છે.

માણસના નેત્રમાં કુદરતી રનેહનો સચ્ચ હોય છે, પણ તે સર્વ તરફ એકસરખા પ્રમાણમાં હોતો નથી કૂર નજરમાં પ્રેમ હોતો નથી. પણ પ્રેમભરી નજરમાં કૂરતા નથી હોતી એવું માત્ર હોતું નથી. એ બધું ઇચ્છા વડે પલટાવી શકાય છે. માનવીના મનોવિકાર તેની દ્રષ્ટિમાં સારી રીતે જણાઈ આવે છે તેનું અંતઃકરણ કેવું છે ? એ તેની આખ કહી આપે છે એવી રીતે અંત કરણને ઉઘાડું કરી બતાવવાની નજર એજ માનવીના સર્વસ્વની ચાવી છે.

તેની સંભાળપૂર્વક જેમ જેમ શક્તિ વધારતા જઈએ, તેમ તેમ એ નેત્રાકર્ષણ શક્તિ વડે મને તેવા કઠીન ઠામે સાધ્ય કરી શકાય છે. આપણા નેત્રમાં કંઈ અને કેવી જાતની શક્તિ છે, તેનું જ્ઞાન મેળવી લઈ, તેને કંઈ રસ્તે વધારવી અને તેનો ઓછા બદલા પ્રમાણમાં કેવો કયા પ્રભાવ બતાવવો એનું પૂર્ણ જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ. પોતાની દ્રષ્ટિ સાદી, સ્થિર અને નિર્દોષ બતાવવાનો પહેલા આપણે પ્રયાસ કરવો જોઈએ. તે કેવી રીતે કરવો એ આપણે જોઈએ.

(૨૯)

નેત્રનું તેજ કેવી રીતે વધારવું ?

આખનું તેજ વધારવાની ઘણી પદ્ધતિઓ છે, તે બધામાં જે નિર્દોષ પદ્ધતિ છે, તે નીચે પ્રમાણે -

એક ૭ ઇંચ એપ્રસ ચોરસ જાડે સફેદ કાગળને કડકો લાઇ તેના મધ્યમાં એક કાળી શાહીનું ગોળ નાનું ટપકું કરવું અને તે કાગળ એક બીંત ઉપર ચોટાડવો પછી તે કાગળથી ચાર પાંચ ફુટ છેટે એક પુરસી રાખી તેના ઉપર પોતે સ્વસ્થ અંતઃકરણથી બેસવું. પુરસી ઉપર બેઠા પછી સામેની બીંત ઉપરના કાગળમાના શાહીના ટપકા તરફ એકાગ્ર દ્રષ્ટિ વડે પાંચણો નહિ હલાવતા પહેલા એક મિનિટ સુધી જોતા રહેવું; પછી ચાર પાંચ સેકન્ડ નજર ફેરવો લાઇ ફરી એક મિનિટ તે ટપકા તરફ પ્રથમની માફક એકી નજરે જોતા રહેવું આ પ્રમાણે ૬ મેક્ષા અભ્યાસ કરતા રહીને એક મિનિટથી પાંચ મીનીટ સુધી તે ટપકા તરફ પાંચણો ન હલાવતા હોતા એકાગ્ર દ્રષ્ટિથી જોવાની ટેવ પાડવી

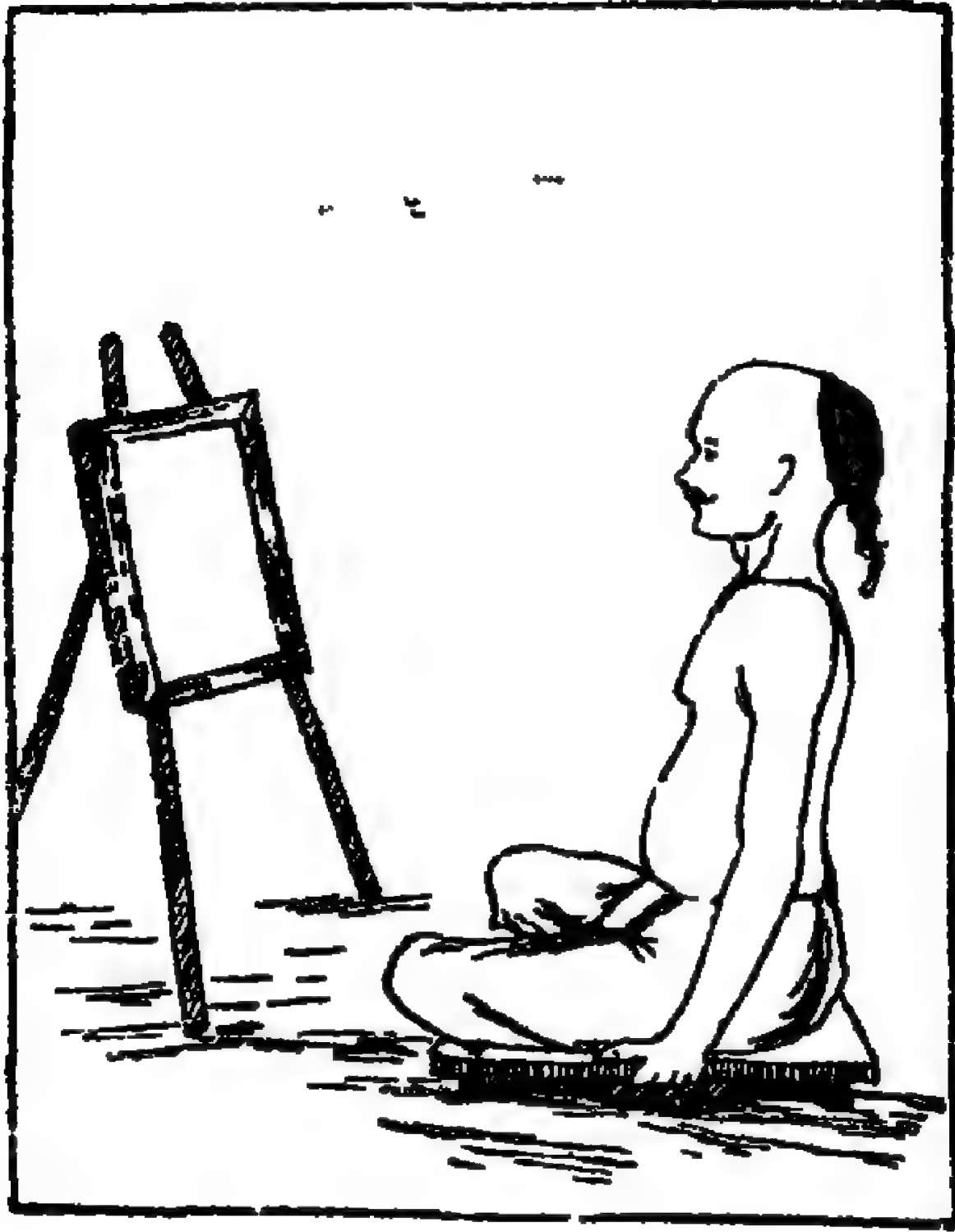
આવી રીતે અભ્યાસ કરવાથી પાંચણોનું હલવું (ફરકવું) એની મેળે બધું થઇને આપણે તેજ વધે છે

આ પ્રમાણે પાંચ મિનિટ સુધી એકાગ્ર દ્રષ્ટિ રાખવાની ટેવ પડે, એટલે પછી પોતાની પુરસીની જમણી બાજુ અને ડાબી બાજુ એમ બન્ને બાજુ કોઇ વસ્તુઓ લટકતી બાંધવી અને પોતે પુરસી ઉપર બેસવું પછી સામેના કાગળ ઉપરના કાળા ટપકા તરફ પાંચ મિનિટ સુધી એકાગ્ર દ્રષ્ટિએ જોતા રહી, તે નજર ડોક અને મોઢું નહિ હલાવતા પ્રથમ જમણી બાજુ તરફ ટાગી રાખેલ વસ્તુ ઉપર પાંચ મિનિટ સુધી લગાડી રાખવી તે પાંચ મિનિટને વખત પૂરો થયા પછી ફરી પ્રથમની જેમ કાગળ ઉપરના કાળા ટપકા તરફ નજર બરાબર લગાડી રાખવી તે પછી ડાબી બાજુ ટાગી રાખેલ વસ્તુ તરફ ડોક અને મોઢું નહિ હલાવતા પાંચ મિનિટ દ્રષ્ટિ સ્થિર રીતે લગાડી રાખવી ફરી પાછી સામેના કાગળ ઉપરના કાળા ટપકા ઉપર તેને વાળવી

આવી રીતે એક મહિના સુધી અભ્યાસ કરવાથી તમારી આંખ માનુ તેજ વધીને તમારી દ્રષ્ટિ સ્થિર અને વીસ પચીસ મિનિટ એકાગ્રતાથી દ્રઢીકરણ કરવામાં તૈયાર થશે આવી દ્રષ્ટિના માણસોએ કરેલ હિસ પશુઓથી પોતાનો ખ્યાલ કરી લીધાના બધા હોખલાઓ છે

આવા પ્રકારની નજરમાં એક જાતની કષ્ટનાતિત મોહિની

માનસિક સંદેશ શિક્ષક.



અરીસામાં જોઈને નજરની શક્તિ વધારવાનો અભ્યાસ.
(ત્રાટક ક્રિયા) (૫૪ ઉદે)

Shankar P Press, Surat

ઉપજી થએલી હોય છે. અને તેથી દુષ્ટ મનતા માણસ અમર કરે પશુઓ જેમ તામે થાય છે, તેવી રીતે જોવી દ્રષ્ટિથી પોતે ધારેલી વસ્તુ આપણે સહજ મેળવી શકીએ છીએ પણ તેવી નજર સાધ્ય થએલી તેનો દુરુપયોગ બે કરવામા આવે, તો આખમાનુ તેજ નષ્ટ થશે એ ખાસ ધ્યાનમા રાખવુ દુરુપયોગ એટલે પારખી સી ઉપર મોહ-જાળ મિછાવી, તેને પોતાની અકિત બનાવી લેવા જેવી બાબતમા આવી પવિત્ર નજરને કામે લગાડવી એ દ્રષ્ટિનો દુરુપયોગ અને સામર્થ્યનો નાશ કરનાર છે.

(૩૦)

અરીસામાં જોઈને નજરની શક્તિ વધારવી.

નેત્રાકર્ષણ વધારવાની રીતિ.

પોતાના હાથમાં એક અરીસો લઈ, અગર નિશ્ચાળમા પાટિયું રાખવાના ઘોડા હોય છે તેવા ઉપર તે અરીસાને રાખીને તેનાથી આપણે ત્રણ ફૂટ દૂર ઉભા રહેવું અગર બેસવું. પછી સીધી નજરે અરીસામાં પોતાની આખમાની ડીઠી દેખાતી હોય છે, તેના તરફ જોવાની ટેવ થાડવી પછી નાકની ડાડી ઉપર, અને તે પછી બમરના મધ્ય ભાગમાના એક નિયમિત મિંદુ ઉપર નજર ચોટાડવાનો અભ્યાસ કરવો આ પ્રયોગ કરતા હોઈએ ત્યારે પાછલા પ્રયોગમા કહેલ એકથી પાચ મિનિટની અને પછી વીસથી પચીસ મિનિટની સૂચના મુજબ અભ્યાસ કરવામા બૂલવું નહિ. આવી જતના પ્રયોગ દરમ્યાન હમેશા આખ પરની પાપણો ન હલવા દેવાની ખાસ ખચરદારી રાખવી. આવી રીતે અભ્યાસ કરવાથી આશ્ચર્યે બે મહિનામા આખોનું તેજ વધીને તેનો પ્રભાવ જનતા ઉપર પડવા લાગે છે અને આપણી કાર્યસિદ્ધિ શીઘ્રતાથી થાય છે.

ઉપરોક્ત બન્ને રીતિઓમાની જેને જે અનુકૂળ જણાય તે તેણે શરૂ કરવી. પણ આખોની દ્રષ્ટી માત્ર બેમાથી ગમે તે રીતીમા સ્થિર અને અચળ રાખવાનો પૂરો અભ્યાસ કરવો, તોજ યશ પ્રાપ્તિ થશે એ બૂલવું નહિ.

ઉપર જણાવેલ બે રીતિઓ સિવાય એક ત્રીજી રીતિ પણ છે. તેમાં અરીસો અગર સામેની થાંત્ર ઉપર કામળનો દકડો વગેરે કશાની

પણ આવરયકતા રહેતી નથી એક સાદી સફેદ રંગેલ ભીંતથી ૩ થી ૬ ફૂટ વેગળે બેસવું પ્રયોગ કરવા બેસતા પહેલાં તે ભીંતની ચારે બાજુના છેડા ઉપર ચાર ટપકા કરવા પછી સામેના ટપકા ઉપર, તે પછી જમણી બાજુના ટપકા ઉપર, તે પછી પાછા સામેના ટપકા ઉપર, તેના પછી ડાબી બાજુના ટપકા ઉપર, ફરી સામેના ટપકા ઉપર, તે પછી વળી નીચેના ટપકા ઉપર અને છેવટે પછી પાછા સામેના ટપકા ઉપર એકાગ્ર અતઃકરણથી અને એકાગ્ર દ્રષ્ટિ વડે એકાત્મા હમેશા ત્રીશ પાત્રીશ મિનિટ સુધી અભ્યાસ કર્યો હોય, તો પણ તે બે મહિનાની આખરે ફળ દેનારો થયા વિના રહેશે નહિ કાંઈ અને ગર્વનો ત્યાગ કરીને બ્રહ્મચર્યનું બરાબર પાલન કરવાથી ઘણી સારી રીતે સિદ્ધતા થાય છે.

આ પ્રયોગનો અભ્યાસ ચાલુ હોતા, શરૂઆતમાં આપણી નજર ખમડ્યા જેવું જણાય છે. અને માથું દુખવા લાગે છે, એ ખરું. પણ તે ખરાપણું ખોટું જ હોય છે. આપણે અસાનને ડાડી શાનના પ્રદેશમાં ફાખલ ચતા જેવો આભાસ થાય છે, તેવીજ રીતે આ છે. 'લોહાના ચણા ચાવે ભારે બ્રહ્મપદે પોચે.' આ વાક્યના અનુરોધ પ્રમાણે ઉત્તમ વસ્તુ મેળવવાના રસ્તામાં વિદ્વેા આવવાનાજ આ તત્વ લક્ષ્યમાં રાખી ઉપરોક્ત અભ્યાસ કરતી વખતે આંખોની નસો ગરમ થઈને ત્રાસ થાય, તો પણ ગરમી પછીજ શાન્તિ હોય છે, એ ધ્યાનમાં રાખીને કટાણી જઈ અભ્યાસ છોડવો નહિ. આંખો દુખે છે એ સખળથી જો અધુરો અભ્યાસ છોડવામાં આવે, તો આંખો પણ હમેશા અધુરી તેમ દુખતીજ રહેશે અને ભવની પીડા જ્ઞેારો લેવાશે માટે પહેલાં દૃઢ વિચાર કરીને પછીજ આ પ્રવૃત્તિમાં થડવું અને અધુરા અભ્યાસથી ભવના દુખ્ત્રિયા નહિ થતા પૂરો અભ્યાસ કરી ભવના સુખીયા થવું.

આંખો અગર માથું દુખવા લાગે, તો આપણે આપણી દ્રષ્ટિ જે બિન્દુ ઉપર કાયમ સ્થિર કરી હશે તે બિન્દુ ફાખલા તરીકે નાકની ઘડી ભમરનો મધ્યભાગ, અમર ભીંત ઉપરનું ટપકું, એમાંથી જે હોય તેને દૃઢ મન વડે મનમાં સ્થાપન કરીને આંખો સખ્ત રીતે બંધ કરી લેવી અને જ્યાં સુધી એ બિન્દુ ઉપરથી આપણી આંતર દ્રષ્ટિ ફરી ન જાય ત્યાં સુધી સ્વસ્થ શાન્તિથી બેસવું. એટલે

આખો અગર માથાનો દુખાવો બધ પડી જશે. અહીં ઇચ્છા શક્તિનો (mental current) અતર્ભાવ બધ કરેલી નજરમાં થાય છે. અને 'હવે મારૂં માથું દુખવાનું અગર લવકારા મારતું બધ થશે' આ ભાવનાથી તે વ્યાધિ આપણા હૃદયમાંથી અસ્ત પામે છે આ એક (mental suggestion) મરિતબળત સૂચનાજ હોય છે

આવી રીતે જો કાંઈ અભ્યાસ કરશે, તેને તેની દૃષ્ટિની શક્તિની પૂરી અટકળ આવીને, તે તેની એકાન્તમાં પરીક્ષા લેવા માટે ત્યારે તેનામાં કેટલું અદ્ભુત સામર્થ્ય સમાયુ છે, અને તેમાંથી તેને પોતાને કેટલું મજેલ છે ? એ માટે તેને ખાત્રી થશે. એટલુંજ નહિ પણ પોતા તેની નજરમાં ઉત્પન્ન થએલ સામર્થ્ય તે પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે જોઈએ તેવી રીતે વાપરી શકશે એ સંબંધમાં તેને તેને પોતાનેજ વિશ્વાસ બેસશે.

આવી રીતે નેત્રશક્તિની આટલે સુધી દુકામાં પણ સવિસ્તર અને સહેલી પ્રયોગ પદ્ધતિથી માહિતી આપવામાં આવી છે. આ નેત્ર તેજ પેદા કરી લીધા વિના, તેની આગળનો શબ્દોચ્ચારનો પ્રયોગ હસ્તગત કરી લેવાનો કાંઈએ પહેલા પ્રયાસ કરવો નહિ. કારણ નેત્ર તેજનો અને શબ્દોચ્ચારનો બહુ વિચિત્ર સંબંધ છે. નેત્ર તેજ ઉત્પન્ન થએલ ન હોય, તો શબ્દોચ્ચારનો કાંઈજ પ્રભાવ જણાતો નથી. તેનો દાખલો-જગતમાં વિજળી નથી એમ કાંઈ નથી. પણ મેધનો જમાવ આકાશમાં થાય, અને તેને પવનના ધક્કા બેસવા માટે એટલે વિજળીયો ચમકાટ બતાવે છે. તેમ આતું પણ છે. હવે શબ્દોચ્ચાર રહસ્ય શું અને તે કેવું હોય છે ? તેનો વિચાર કરીએ.

(૩૧)

માનવી ભાષણ.

માણસના ભાષણના ઉચ્ચારમાં એક જાતની આકર્ષણ શક્તિ બરેલી હોય છે વાચ, વરૂં સિંહના જેવા કૂર પ્રાણીઓ માણસનાં બોલવાના ઉદ્ગારોથી વચ્ચ થાય છે, તેવીજ રીતે સુચના અગર ઇચ્છારા વડે પણ તેવા લોહીની લાલસાવાળા હિંમત પ્રાણીઓ માણસ

આગળ ગરીબ ગાય જેવા થઈ ઉભા રહે છે આટલો બધો માન-વીના શબ્દોચ્ચારમા, સ્વરનાઓમા અગરતો ઇશ્વારમા પ્રભાવ રહેલો છે. માનવી ભાષા મુખ્ય મુદ્દે તથા જાતની, એટલે બોલવાની, લખવાની અને ઇશ્વારાની એમ બાકરણુકારો માને છે, તો પણ અમારી નજરમા તો, લખવાની ભાષા એ પણ એક જાતના સ્વર-વ્યંજનના મિશ્રણની નિશાનીઓ (ઇશ્વારાઓ) થીજ બનેલી હોવાથી જુદી નહિ માનતા, ભાષા બે જાતનીજ છે, એમ આવે છે હવે જનાવરોને તે લખેલી ભાષા સમજવી એ શક્ય નથી એટલા માટે તેમના સંબંધે તો ઇશ્વારાઓની અને ઉચ્ચારની એમ બે જાતનીજ ભાષાઓ વાપરી શકાય છે અને માનવી આકર્ષણ-વશીકરણ માટે તથા જાતની વાપરી શકાય

કૂર સિંહ વાઘ વગેરે જમલી પ્રાણીઓ પર ભાષા પ્રયોગ ઇશ્વારાની સ્વરના સાથે સમિશ્ર કરવો પડે છે મત્ર તત્ર-વશીકરણ, વાઘ નાદ અને સંગીત એ બાબતોનો સમાવેશ પણ આમાજ થાય છે. આ બધી બાબતો ભૂમણ ઉપરની સઘળી ભાષાઓમા ભરેલી છે.

ગાયનની નાદ લહરીની છાપ અગરતો નામકણી કે મોરચી જેવા મજુલ વાદના સૂરોની છાપ, મહોન્મત હાથી અને ઝેરીલા સાપ ઉપર પડે છે. એવીજ ખુબી માનવીની ભાષા આતુર્યમા પણ રહેલી છે પણ તે જણી લેવી જોઈએ. એકજ સીધા અવાજથી માણસ બોલતો હશે, તો તે કાનને કડવું લાગવા સાથે તેની છાપ કોઈના ઉપર પડશે નહિ એટલા માટે સંગીતમાના ઉચ્ચા-નીચા-મધ્યમ એવા સૂરો સાથે ભાષણમા મંબીરતા હોવી જોઈએ એટલે તેની નાદ લહરીનું તેજ સામજનારા ઉપર છાપ પાડે છે રગજુમિ ઉપરનો નટ જેવી રીતે ભાષણમા હાવ-ભાવથી, ઉચ્ચા નીચા અને મધ્યમ સ્વરથી બોલીને પ્રેક્ષકોના ઉપર પોતાના હાવભાવ, મુખમુદ્રા વગેરેના વૈચિત્ર્યનો પ્રભાવ સજડ રીતે પાડે છે અને તેમને મોહિત બનાવે છે; તે કલા સાધ્ય કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. સતાપ, શોક, હાર્ય, ક્રોધ, વીર, અદ્ભુત, જ્ઞાન્ત વગેરે પોતાના ભાષણમાના રસોની અસર જો આપણને સામા ઉપર કરવી હશે, તો તેમા આપણે તદ્દપ થવું બની જવું જોઈએ, એ વિના એ અસર થશે નહિ તદ્દપ એટલેજ સમાધિ અને સમાધિ એજ આપણા આ જ્ઞાનમા મુખ્યબાબત કહી છે.

ધસારા-નિશાની (suggestion) એ સંબંધની છે માણસ મૈન ધારણ કરીને પોતાના મનમાં ઉદ્ધ ને રીતના ધસારા વડે બીજાને સમજાવે છે, તેને નિશાની અગર તો સાકેતિક બાપા એમ વ્યાકરણકાર કહે છે આ ધસારાની જો કે ધણી રીતો છે તો પણ તેમાં મુખ્યત્વે ચાર પ્રકાર છે (૧) સાદી સૂચના (૨) માનસિક સૂચના (mental suggestion) (૩) સૂચના વડે સૂચના કરનારાએ પોતાનેજ કરવાની સૂચના (Auto suggestion) (૪) નિદ્રાવસ્થામાં હોય એવા માણસના મગજમાં પ્રેરણા કરવાની સૂચના (Post Hypnotic suggestion) આવી રીતે સૂચનાના મુખ્ય ચાર પ્રકાર છે.

સાદી શાબ્દિક સૂચના એટલે-માદા માણસને તેની પ્રકૃતિ નિરામય થાય છે, એવા ઉત્તેજન આપનારા વચનો કહેવા અથવા બીજાની સાથે વાત કરતી વખતે તેનું મન દુખાય નહિ પણ ઉત્તેજિત થાય એવું બોલવું. હાજી હાજી કરવાથી કેટલાક માણસો તાબે થાય છે એ વાત ખરી, પણ તે દુર્ગુણ હોવાથી આ શાસ્ત્રમાં તેને સ્થાન મળી શકતું નથી.

માનસિક સૂચના એ પોતાના ધણાજ ઉપયોગની છે, તેનો દરેક બાબતમાં ઉપયોગ કરી શકાય છે કોઈ કડક મિજાજના માણસ સાથે સ્નેહ બાધવો હશે, ત્યાં તો આ ધુક્તિ બે માણસ રીતે અસર કરે છે આમાં એકાન્તમાં વિચાર (meditation) કરતાં બેસવું પડે છે સંભાષણમાં પણ એજ ધસારાઓનો ઉપયોગ કરવો પડે છે

પોતાના શરીર ઉપર જે સૂચનાઓનો ઉપયોગ થઈ શકે છે, તેવાજ આમેલુંજ આ ત્રીજા પ્રકારની સૂચનાઓનો ઉપયોગ ઉધેલા માણસ ઉપર થઈ શકે છે. આવી જાતની સૂચનામાં બીજાના રોગો પણ મટાડી શકાય છે તેને હોમેઓપાથી (Auto healing suggestion) કહે છે. એટલે બીજાના શરીરના જે ભાગ ઉપર મંદવાડ ચૂંચેલ હોય, તેજ મંદવાડ પોતાના શરીર ઉપરના તેજ ભાગમાં છે એવી કલ્પના કરી, તે પોતાના ભાગ ઉપર સૂચના પ્રયોગ કરવાથી બીજાના રોગ સાજા થાય છે.

જ્ઞાન્ત મિર્મો અને સુચિર્મિત એવી જગ્યાએ એકાન્તમાં બેસીને તે જાંઠા માણસને બેસી શકે તો બેસાડીને કે પથારીમાં

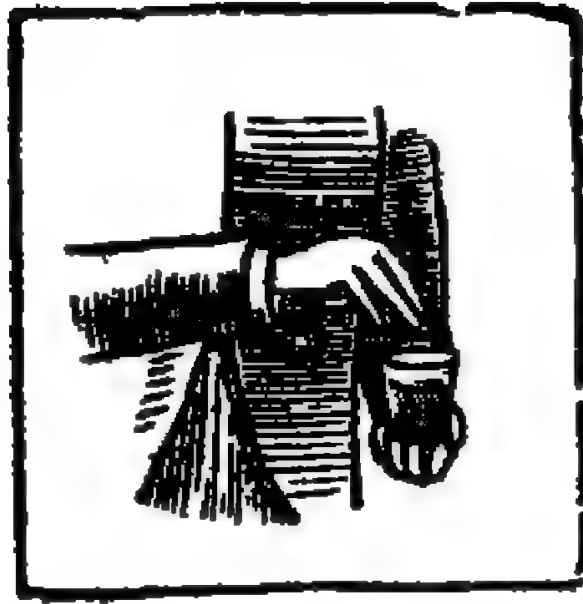
સુવાડીને આપણે તેની સામે બેસવું તેને શું મંદવાડ છે તે આપણે પોતાની નજરે બરાબર જોવો પછી તેના શરીરના જે ભાગમા એ મંદવાડ હશે, તેજ પોતાના શરીરના એજ ભાગ ઉપર ઘસેલ છે, એવી મનમા કલ્પના કરી જાઓ મીઠી જવી. પછી આપણી અતદંષ્ટિ તે મંદવાડના ભાગ ઉપર લગાડીને, આત્મ વિશ્વાસથી તે રોગવાળા ભાગમાથી મંદવાડને “આત્મ પુરતા પુરત ચાલતો થા” એમ માનસિક હુકમ કરવો. આવી રીતે આપણે માનસિક અત્યાનનનો હુકમ કરવા સાથેજ માદા માણસની આગળથી કોઈ મૂર્તિ વિજળીના વેગથી ચાલતી થયાનો તેને આભાસ થાય છે આ હુકમ એકવાર કરવાથીજ પતતુ નથી દશથી સો વખત સુધી મંદવાડના ઝોછા અ ધક પ્રમાણમા હુકમ કરવો પડે છે આવી રીતે હુકમ કરતા જમ્મએ એટલે રોગીનો મંદવાડ તેટલા પ્રમાણમા ઝોછો ઝોછો થઇને આખરે તે સાવ મટી જાય છે.

આ બધું જ્ઞાનાથી થાય છે ? શબ્દોવ્યારમાની મનીરતાના વર્ણોવ્યારની લહરીઓથીજ બને છે. સાધુ સત મહાત્મા વગેરે હાથ ફેરવીને, નજર ફેરવીને, મત્રેલી ખાખ વડે અગર શબ્દોવ્યાર આશીર્વાદ વડે રોગો મટાડે છે, એમ જે આપણે સાબળીએ છીએ અને જોઇએ છીએ, તેમાત્રુ રહસ્ય જાન છે. તેમનું વર્તન જેવું શુદ્ધ હોય છે, તેવુજ આપણું પણ-પહેલા સ્પષ્ટીકરણ કર્યા પ્રમાણેનું-હશે, તો આપણે પણ તેવીજ રીતે બીજાના રોગો અવશ્ય મટાડી શકશુ, એ દેખીતુજ છે. આવીજ રીતે ઉલ્લેખ માણસના મગજ ઉપર પ્રયોગ કરી શકાય છે.

ધારો કે જોઈ માણસ જમનગર છે તેનુ મુખમા રહેનાર કોઈ માણસ સાથે વૈર છે. તેમાના એકની ઇચ્છા બીજાની સાથે સલુખાઈ થાય તો સાર એવી છે, તો એ કાર્ય માટે કયો પ્રયોગ કરવો શ્રેયસ્કર છે તે જોઈએ.

સમજો કે જમનગરના માણસને આ પ્રયોગ કરતાં આવડે છે. તો તે શુ કરશે ? પ્રથમ તો તે પોતાના એકાન્ત ભાગમાની સ્વાસ્થતાવાળી ઓરડીમા રાત્રે અગ્યાર બાર બજે સ્વસ્થ અવઃકરણથી બેસશે. અને પ્રાણાયામની શરૂઆત કરશે પ્રથમ કેટલીકવાર સુધી ગાયત્રી મંત્રનો, સૂર્યોપાસનાનો, પ્રાણાયામવિધિ આટોપશે અને પછી

માનસિક સંદેશ શિક્ષક.



સાધુ, સંત, મહાત્મા હાથ ફેરવીને, નજર ફેરવીને મત્રેલી
રાખ અગર પાણીથી અમુક રોગો મટાડે છે તેમજુ રહસ્ય
આજ છે તેમના શુદ્ધ વર્તનને લઇ તેમના હાથમાંથી ઉપરના
ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે મુદ્દમ તેજોમય કીરણોનો પ્રચાલ
વહે છે અને તે ધારેલી અસર કરે છે. પ્રત્યેક મનુષ્ય આવી
રીતે પોતાના આકર્ષ વર્તનથી તેજોમય કીરણો વધારી શકે છે .

(પૃષ્ઠ ૪૪)

પૂરકદારા થાસ એચતી વખત સહુખાધના-સખ્યત્વના વાક્યનો, માયત્રી મંત્રને બદલે મનમાં ઉચ્ચાર કરી, તેનો પૂર્ણ કુંભક કરી રેચક વેડે એવો હુકમ કરશે કે-“જા ધારેલ કામ કર”

આવી કૃતિથી તે વખતે મુગ્ધમાં ઉઘેલા પેલા માણસના મગજ ઉપર એ હુકમની શબ્દ લહરીઓની તાત્કાલિક અસર થઈને તે સ્વપ્ન સૃષ્ટિમાં વિહરતો થશે આવી રીતે હમેશા આ પ્રયોગ એક અઠવાડિયું ઉપર કહેલે વખતે કરવા પછી તે વખત બદલીને મળસકે ત્રણથી ચાર વાગવાના અરસામાં એક અઠવાડિયું તેજ પ્રયોગ કરવો. એટલે ખાત્રીપૂર્વક ધારેલ કામ સરળ થશે વર્તન જે શુચિર્ભૂત-પવિત્ર હશે, તેજ આ શાસ્ત્રમાં સિદ્ધિ મળે છે એ જુદું કહેવાની અમત્ય નથી. ઇંગ્રેજીમાં જેને ‘પોસ્ટ હિપ્નોટિક સંજેશન’ કહે છે તે વિષેની માહિતી ‘મેસ્મેરિક ઇન્સ્ટ્રક્ટર’માં આપેલી છે.

(૩૨)

મંત્ર એટલે શું ?

માનવી વિચારના પ્રકટીકરણ માટે જે શબ્દ બોલાય છે, તેજ શબ્દોમાં મંત્રનો અતર્ભાવ સંમેલ હોય છે અમુક વખતે અમુક બોલવાથી અમુક કાર્ય થાય છે, એવું જે ભાષાશાસ્ત્રમાં કહેલ હોય છે, તેવીજ રીતે નિશ્ચય મનવાળો (Subjective mind) શક્તિ મન ઉપર (Objective mind) અસર કરવા માટે જે કોઇ ખીજક રૂપ શબ્દ રચના જુદી જુદી બાબત બની આવવા માટે તૈયાર કરેલી હોય છે તેને મંત્ર કહેવાય છે. અને તેવા મંત્રો માત્રિકા ધણી કુશળતાથી ઉચ્ચારીને વ્યવહારમાં તેનો ઉપયોગ કરે છે. આવા આ માત્રિક શબ્દોને ઇંગ્રેજીમાં (Symbol) એમ કહે છે માત્રિકની માનસિક શક્તિની વિચાર લહરીઓ જેવા જોરવાળી પાવરવાળી હશે, તેવી રીતે તેના કાર્યમાં તે વિજયી થાય છે.

(૩૩)

એક નૂર આદમી, દશ નૂર કપડાં.

જુદી જુદી ભવના કપડા પહેરવામાં પણ એક ભવનું આકર્ષણ

હોઈ શકે છે. સમાજમા-પછી તે મને તે ધર્મનો હોય-તેમા કપડા વાપરવા એ પોતાનું મળુ અને હુદાપગ, અવલબીને હોય છે. ધર્મ શુર, ન્યાયાધીશ, વકીલ, રાજા, રાણી, પ્રધાન, સેનાપતિ, સિપાઈ, પદ્મવાળો, ફરાસ સાફુકાર, નાટકીયો, સભ્ય ગૃહસ્થ, બીખારી, સન્યાસી વગેરે જુદા જુદા હરજનના લોકો પોતપોતાના હરજન માફક પોશાક રાખે છે અને તે પહેરવાશ્રમા તેની યોગ્યતાનું આકર્ષણ હોય છે. શુભ પોલીસ જુદી જુદી જાતના ટ્રેસ વડેજ ગુન્ડેમારના ગુન્ડાઓ તેમને પકડીને છતા કરે છે એવું આપણે હંમેશા જોઈએ છીએ.

સુંદર અને બપકાદાર પોશાકની છાપ જેવી બીજાના મન ઉપર પડે છે, તેવીજ સાદા પોશાકની પણ છાપ પડે છે એકાગ્રપણ (Concentration) એ જેમ માનસિક હોય છે, તેવુંજ પોશાકનું પણ છે. એકાગ્રપણ માટે સાધુસત મહાત્માઓ જેવી રીતે સમાધી લગાડે છે, તેમજ સાધક પુરુષ પોતાના કાર્યની સિદ્ધિ માટે પોષાકની એકાગ્રતા કરે છે. આ સિવાય કાર્ય સાધકે નીચેની ત્રણ બાબતો વધારે ધ્યાનમા રાખવાની છે.

૧ પોતાના શરીરના સ્નાયુ એ હંમેશા વ્યવહારના કાર્યમા ઉપયોગમા આવતા હોય, તોપણ તેના કાર્યોને એકાગ્રતા વડે પોતાના કબજામા રાખવા જોઈએ.

૨ પોતાનું શરીર અને પોતાના વિચાર એ પોતાના કાપુમા રાખીને આપણી મરજી મુજબ તેનો ઉપયોગ કરી લેવાની પદ્ધતિ રાખવી તેનું સ્વૈરપણ-સ્વચ્છ દીપણ-પોતાના કાપુમાથી જવા દેવું નહિ.

૩ કોઈપણ બાબતમા ઉતાવળથી વિચાર કરીને પોતાનો મત પ્રકટ કરવો નહિ પણ એકાગ્રતાથી વિચાર કરીને જે કહેવું હોય તે ટુંકામા તેમ અનેકાર્યમા કહેવું.

(૪૪)

સ્નાયુનો તાબો.

(Controlling in Volantry muscular movement)

એકાગ્રપણ મેળવી લેવા માટે પ્રથમ પોતાનો વિચાર, અવાજ, તેમ આંજુભાજુની અનિષ્ટ વસ્તુલે નજર આડે કરવી જોઈએ.

બાજતોની બજારદારો રાખવી જોઈએ. માથુસની ઇચ્છા શક્તિ કોઈપણ જાતની નાતી અગર મોટી વસ્તુ ઉપર પોતાનો તાબો રાખી શકે છે. પણ આપણા વિચારોનો વેગ ઘણો જોરવાળો હોય છે તેથી ઇચ્છા શક્તિ પણ તેવીજ જાતની (Will power) આપણે બનાવવી જોઈએ એટલેજ આપણા વિચારોનો વેગ આપણને આપણા કબજામાં રાખતા આવડશે. માનવીનું મન એ હમેશા અસ્થિર (Wavering mind) હોય છે અને તેથી એક વિચાર કાયમ ટકતો નથી. તે ટકાવવા માટે આપણી ઇચ્છા શક્તિની તેનાપર છાપ બેસાડવી જોઈએ. રનાયુની બાગત પણ આવીજ છે તેને સ્વેર મતિએ હરવા હરવા દેવાથી આપણી એકાગ્રતામાં વિધન પડીને સમાધનો ભગ થશે અને તેથી વિચાર શક્તિનું જોર જતું રહેશે એટલા માટે એકાગ્રપણામાં પ્રથમ આપણે પોતાના દેહ ઉપર માનસિક અધિકાર મેળવવો જોઈએ તેના અગમ્ય જો રનાયુ તેના ઉપર પણ એની મેળે તાબો મળશે. તે શારીરિક અધિકાર કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવો તે હવે કહેવામાં આવે છે.

૧ જ્ઞાન્ત ચિત્તથી બેસવું (To sit still) આ એક અજમ બાજત છે આ કામ ઘણું અઘરું છે તો પણ આ જ્ઞાનનો જો આપણે અત કરણપૂર્વક અભ્યાસ કરવો છે, તો આવી રીતે બેસવાનો અભ્યાસ કરવો એ આપણુ પહેલું કર્તવ્ય છે. પાટલા ઉપર સ્વસ્થતામાં પહેલાંજ એકાગ્રતાથી બેસવાની ટેવ પાડતા અમાઉ એક સહેલી રીત કહેવામાં આવે છે ઇઝીયેર ઉપર એકાન્તમાં આપણા બધા ગાત્રો સચિલ (લીલા) રાખી, ગમે તે એકજ વિચાર કરતા પાંચ મિનિટ પહોં. આ સ્થિતિમાં શરીરના કોઈપણ ભાગને બેચ-તાણ આવવી ન જોઈએ. અગર તેમાં સ્ફુર્તિ પણ આવવી ન જોઈએ. આ વાત પુસ્તકમાં વાંચતા સહેલી નજીક; તો પણ કૃતિમાં—અનુભવમાં આણુવાં તે જહું ક હું છે, એમ નજીક આવશે. આવી રીતના અભ્યાસનો થોડો પચાસ મિનિટ સુધીનો વખત વધશે ત્યારે તે માથુસ એકાગ્રતામાં વિચાર કરવાની, અને તે વિચાર પ્રમાણે ક્રિયા કરીને આ વિષયમાં વિજય મેળવવાની લાગણીવાળો થશે એમ સમજવું.

આવી જાતનો અભ્યાસ જેને જેવી રીતે હાવે, તેણે તેવી રીતે

કરવો. પાટલા ઉપર, અગર આસનીયા ઉપર બેસીને કરવો. ખુરસી ઉપર અગર ઇઝીચેર ઉપર પડીને જોઈએ તો કરવો. અગર બજાના ઉપર પડીને કરવો. ઉધ એ આ અભ્યાસમા રાક્ષસી-વિદ્યારૂપ છે તે ન આવે તેમ કરવાની બરાબર કાળજી રાખવી જોઈએ નહિ તો બધોજ ધબકો વળી જશે !

૨ એકાદી ખુરસી અગર પાટલો અથવા તો આસનીયુ એના ઉપર બરાબર ટટાર (Direct) બેસવું અને પોતાનો એક હાથ બમા પાસે સમપાતળીમા આવે એવી રીતે ઉપાડવો. પછી તે હાથના કરેલા ટટાર આગળમાની વચલી આગળીના ટેરવા ઉપર આપણી નજર મેળવવી. હાથને જરા પણ હલવા દેવો નહ એક મિનિટ સુધી નજર ચોટાડવા પછી, બીજો હાથ એ પેલા હાથની માફક ટટાર કરીને તેની વચલી આગળી ઉપર એક મિનિટ નજર ચોટાડી રાખવી. આવી રીતે વારવાર કરવાથી તમારી નજર જે કાંઈ વલક્ષણતા દેખાશે, તેનું જો આ હ વર્ણન આપવામા આવે તો એ અભ્યાસ તમે કરશો નહિ અને એ વર્ણન વાચીનેજ સ્વસ્થ બેસશો. માટે તે અહીં લખવામા આવતું નથી. શ્રમ રહિતના તૈયાર મળતા શાયદાની લાલસા સારી નથી શ્રમથી મેળવેલ ફાયદો ભોગવવો એજ શ્રેયસ્કર છે

આ હાથની કસરત માફકજ પગ, નાક, બમરનો મહ્યમિન્દુ ટીંચણ વગેરેનો અભ્યાસ કરવો. તેનાથી પણ ઘણી મોટી ફળ પ્રાપ્તિ થશે

૩ આખો દેવસ રાત્રિ આવી રીતે પોતાનું શરીર સ્થિતિલાવસ્થામાં રાખવાનો પ્રયાસ કરવો. શરીરના કોઈપણ ભાગ ઉપર જે ચ કે આચકો બેસે એવા શ્રમ કોઈ દેવસ કરવા નાહ આ એક રાજયોગનું લક્ષણ છે. એ યોગ આની વિરુદ્ધ દિશાનો છે. ટેવને લીધે જે દુર્મુલ્યો આપણામા ધર કરી બેઠેલા હોય તેનો ત્યાગ કરવો. કારણ આત્મ-શક્તિ જોરદાર-તીવ્ર બનાવવાના માર્ગમાના તે બધુંકર કાટારૂપ ત્રુઓ છે.

(૩૫)

સ્વેચ્છા પ્રમાણે અવયવોનો ઉપયોગ.

(Controlling voluntary masoulary movements
by the will)

પુરસ્કી ઉપર બેસીને, ટેબલ ઉપર પોતાના હાથના પંજની મુઠી વાળીને મુકવી અને તેના ઉપર પોતાની દ્રષ્ટી ચોંટાડવી થોડી વારે મુઠીનો અમુકો ઉઘાડવો અને એક પછી એક એમ બધા આંગળા ખુલા કરવા પણ દરેક આંગળુ છોડતી-ઉઘાડતી વખતે તમારી નજર, એ મુઠીના આંગળાની હાલચાલ ઉપર ધણીજ સુક્ષ્મ રીતે (જેમકે તે આંગળાની હાલચાલ એટલે કાંઈ વિશિષ્ટ બાબતજ બની આવે છે-એવી ભાવનાથી) દૃઢતાથી ચોટી રહેવી જોઈએ. આ રીતે ડાબા અને જમણા હાથની બન્ને મુઠીઓનો એક પછી બીજા એવી રીતે હમેશા પાંચવાર ચાળવવાનો અભ્યાસ કરવો. આ અભ્યાસ કરતી વખતે તમને કંટાળો આવે તોપણ તેને જતો નજ કરશો. કારણ આ અભ્યાસથી તમે એકાગ્રતાપૂર્વક મને તે વસ્તુ ઉપર પોતાની નજર ધણી જોરદારીથી ફેરોને તેને પોતાના કાણુમા સહેજે આણી શકશો. આ અભ્યાસ કરતી વખતે એક વાત ખાસ ધ્યાનમા રાખવાની છે કે પોતાની નજર જરાપણ અચલ થવા દેવી નહિ જો નજર અચલ બનશે તો આ અભ્યાસના કામદાનો તમારાથી ભગ થઈ જશે.



(૩૬)

કોઈપણ વસ્તુ ઉપર પોતાનો એકાગ્રતા ભરેલ વિચાર કેમ ચલાવવો ?

(How to concentrate our attention upon
some material object not ooseeted
with oursdow)

જે કોઈક વસ્તુનો આપણી સાથે કોઈ જાતનો સંબંધ નથી, એવી વસ્તુ ઉપર આપણો વિચાર એકાગ્રપણે શી રીતે જમાવવો એ હવે કહેવામા આવે છે. હાથમા એક નજીવી વસ્તુ ભણે એક ટાકણી

જ થોડાં તે લાઇને કોઇ જ્ઞાન્ત સ્થળે એકાન્તમા બેસવું. પછી તે ટાકણી એ શું છે? જ્ઞાની બનાવેલ છે? કોણે તૈયાર કરી છે? તેનાથી શું ફાયદા છે? વગેરે એ ટાકણી લખેના જુદા જુદા વીચારો, તેના ઉપર પોતાની દૃષ્ટિ સ્થિર લામાડીને કરવા બેસવું. જમતમા બસ ટાકણી અને તમે પોતે જાણે બેજ વસ્તુ કેમ હો! અને બધું જમત શુન્ય છે, એવી આપણી ભાવના તે વખતે ચઢેલી હોવી જોઇએ. આયુષ્યમાનું જે કાંઈ સર્વસ્વ તે બધું એ ટાકણીજ છે, અને તેના વિના બીજી કોઈ વસ્તુ અસ્તિત્વમા નથી એમજ તમે તે વખતે ચોક્કસ માનેહુ હોવું જોઇએ.

તમારું ચચલ મન તમને તે વિચારથી દુર કરવાનો વખતો વખત મોહ ઉપજવશે તમારા વિચાર ઉપરથી તમને ખસેડવાને તમારું ચચલ મન તમને બીજી બાજત ઉપર ખેંચી જવાનો જોસ-બધ પ્રયત્ન કરશે, ગમે તે થાય તોપણ તમે તમારા એ નિશ્ચિત વિચારપરથી બદલાતા નહીં. આવી રીતે હમેશા એકાન્તમા એકમતલ પૂર્વક કેટલોક વખત વિચાર કરવાની ટેવ પાડવાથી તમારી ઇચ્છાશક્તિ (will power) ધણીજ મજબુત થશે અને તમે આખરે મહકમ વીચારોના એક ખજાના રૂપજ થઇ પડશો. આ અભ્યાસથી તમારી બધી જાતની ચિંતાઓ અને મોહ દૂર થશે. અને તમે દ્રઢ નિશ્ચયવાળા બનશો. આ અભ્યાસથી તમારી ધારેલી વસ્તુઓને તમને લાભ થશે આ અભ્યાસથી તમે તમારી વિચાર શક્તિના કિરણો ગમે તે વસ્તુ ઉપર ફેંકીને તે વસ્તુને પોતાની બનાવી શકશો.

(૩૭)

હા અને ના.

(Affirmations and Denials)

માનસ શાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરનારાએ પોતાના જ્ઞાનની પરીક્ષા કરીને વિજય મેળવી લેવા માટે પોતેજ એકાદ પોતાની ઇચ્છા પૂર્ણ થવા માટે વાક્ય તૈયાર કરી, તે ઇચ્છાશક્તિ વડે દ્રઢ કરવું. તે વાક્ય ઉપર પોતાનું ચિંત એકાગ્ર બનાવવું. એટલેજ હકારનો (Affirmations) વીજય મળ્યાનું તમારી નજરે આવશે પોતેજ પોતામાન.

દુર્ઘ્ણિને ઠાઠી નાખવા એનેજ નકાર (Denials) કહે છે. આગળ આપેલા એકવીસ વાક્યો વિષે એકાગ્રમનથી તે પોતાના હૃદયમાં દઢ રીતે જઠરી દેવાથી (Concentration) ધણેજ ફાયદો થાય છે.

૧ માફ' મન એ માલિક નથી ને વિચાર એ મારી શક્તિ છે.

૨ આકર્ષણ શક્તિના અનુરોધ પ્રમાણે હું વર્તતો હોઈને, મહાન શાન્તતામાં સ્વાભાવિક ઇશ્વરી શક્તિ હું મેળવીશ

૩ હું પરમેશ્વરી શક્તિથી પરિપ્લુત હોઈને, હું એજ શક્તિનો અશ હોવાથી માફ કોઈનાથી પણ છુદ્ડ થઈ શકનાર નથી.

૪ હું ઇશ્વર જેવોજ નિર્માણ થએલ છું.

૫ હું અમરપણાના તત્વમાંનોજ એક અશ છું.

૬ હું જે વસ્તુની ઇચ્છા કરીશ, તે મને જરૂર મળશે.

૭ સઘળા મારાપર પ્રીતિ રાખે છે ને મદદ કરે છે.

૮ મારા ઉપર વિશ્વાસ રાખી સઘળા માફ' કહેવું કબુલ કરે છે.

૯ દરેકનું મન મારા તરફ ખેંચાયેલ છે.

૧૦ પુરાવા વિના હું કોઈનો દોષ માનતો નથી. અને બન્ને પક્ષના કહેવા ઉપર વિચાર કર્યા વિના મારો મત હું પ્રગટ કરતો નથી.

૧૧ પ્રત્યેક વસ્તુ વિષે ઘણુંજ સૂક્ષ્મજ્ઞાન મેળવવામાં મને બહુ આનંદ થાય છે અને તેથીજ હું એ દિશામાં પ્રયત્ન કરતો રહું છું.

૧૨ હું દ્રઢ નિશ્ચયી, સંપૂર્ણ વિચારવાળો અને સશક્ત છું.

૧૩ હું ઉત્સાહપૂર્ણ છું અને જીવન-ચૈતન્યથી પરિપ્લુત છું.

૧૪ હું પુરી હિંમતવાળો હોઈને કોઈનાથી અને કશાથી પણ ડરતો નથી.

૧૫ મને કોઈ ઉતરી શકે નહિ, મારાપર કોઈ દબાણ કરી

- શકે નહિ મને કોઈ ડરાવી શકે નહિ, અને મારી
કોઈ મશ્કરી પણ કરી શકે નહિ
- ૧૬ મને જે સીધું અને વાજબી દેખાશે તેજ હું કરવાનો.
- ૧૭ હું મારા કામમા મસ્ત રહું છું. તેજ માફક દરેકે
પોતપોતાના કામમા મશગુલ રહેવું જોઈએ એવી મારી
ધમ્મ છે
- ૧૮ હું જે કાંઈ ખાઉં છું, તેનાથી મને ઘણું કૌવત મળે
છે અને નવી જુવાની પ્રાપ્ત થાય છે.
- ૧૯ હું કોઈ દિવસ ચીડાતો નથી અને પ્રત્યેક વાત શાન્ત
ચિત્તથી કરું છું
- ૨૦ હું પ્રત્યેક વસ્તુના ઉત્તમ ભાગ તરફ જ ધ્યાન આપીને
હંમેશાં આનંદમા રહું છું.
- ૨૧ દરેક જણ મારો મિત્ર છે એમ હું માનું છું.

ઉપરોક્ત એકવીસ વાક્યો તમારા હૃદયમા બરાબર અંકીત થાય
એટલે પછી આગળના દસ વાક્યો બરાબર અંકીત કરશો.

- ૧ હું પરમાત્મ સ્વરૂપ છું
- ૨ પરમાત્મા હું પોતેજ છું.
- ૩ પરમાત્મા હુંજ હોવાથી હું આનંદ સ્વરૂપ છું
- ૪ સઘળું વિશ્વ માફક છે.
- ૫ નામ ને રૂપાત્મક લેહ પેદા કરનારો હું પોતેજ છું.
- ૬ મારી લેહભાવનાનો હુંજ નાશ કરીશ.
- ૭ હુંજ સઘળું હોવાથી મારે કોઈની ભીતી નથી.
- ૮ ચિન્તાનું મારી પાસે નામજ નથી.
- ૯ આત્મા અવિનાશી અને અખડ છે.
- ૧૦ સઘળે સ્થળે આનંદનુંજ સામ્રાજ્ય પ્રસરેલું છે.

આવી રીતે એકવીસ અને દસ મળી એકત્રીસ વાક્યોનું મનમાં
ફટીકરણ થવાથી આપણા ઇચ્છિત કાર્યમા આપણને સિદ્ધિ મેળવી
શેવાની સંપૂર્ણ શક્તિ આપણમાં ઉત્પન્ન થાય છે

નકારથી (Denials) એટલે હું કુળનો છું, મારાથી શું થઈ શકે, હું શું કરું ? હું પરાધીન છું, નથીયે કરે તે ખરું ! આવા વીચારોનું દબાવું મન ઉપર કેાઈ દિવસ થતા દેવું નહિ તેનાથી હમેશા અનિષ્ટ બાબતો બનતી રહીને દુર્ગુણોનો વધારો થતો રહે છે.

આ માનસવિદ્યામાં સૂર્યનારાયણની શક્તિની વધારે આવશ્યકતા રહે છે. સૂર્યરાધનાજ વધારે પ્રમુખપણે કરવી જોઈએ. સૂર્યચક્ર (Solar chakras) એ શું છે, તેનો દુકામા વિચાર કરીએ સૂર્યચક્રના સબધે વિચાર કરતાં પહેલા શરીર-શાસ્ત્ર વિષય (Physiology) અમારૂં ઘોડો ખુલાસો કરવાની જરૂર છે કારણ આત્મજ્ઞાન-શાસ્ત્રમા (Psychology) તેની માહિતી હોવી એ અગત્યનું છે. શરીરમાના સઘળા જ્ઞાન તત્ત્વોનું મુખ્ય ઠેકાણું જેવી રીતે માથામાના મસ્તિષ્કમા હોય છે, તેવીજ રીતે સૂર્યચક્રનું મુખ્ય ઠેકાણું પેટમાં હોય છે તે સ્થાનને ઇમેજમા (Abdominal) brain) એટલે ઉદરસ્થ બ્રેન (મગજ) એમ કહે છે એજ માનવીના શરીરરૂપી જન્મભાનો સૂર્ય છે.

હવે આ શરીરસ્થ સૂર્ય કેવી રીતે પ્રકાશીત કરી શકાય છે તે જોઈએ આકાશમાનો સૂર્ય જેવી રીતે ગરીબ કે શ્રીમાન તરફ નહિ જોતા, તેમ કેાઈ પણ જાતની નિન્દા કે વખાણની પર્વા નહિ કરતા પોતાનું કામ નિયમિતપણે કરતો રહે છે, તેવીજ રીતે આપણા પેટમાના નાભી કમલમાનો સૂર્ય પોતાનું કામ પ્રત્યેકના ઉદરરૂપી જન્મતમા હમેશા કરતો રહે છે આકાશમા વાદળા ચાય છે ત્યારે અર્ધવાં ડમરી ચડી હોય છે, ત્યારે સૂર્યપ્રકાશ જેમ ઘોડીવારમા ઝાંઘો પડી જવા જેવો જણાય છે, તેવીજ રીતે આપણા માનસિક વાર્તાવરણમા દુર્ગુણોનું વાવાઝોડું વધ્યું હોતા, અગર દુષ્કર્મોની ડમરીનો પ્રકોપ થયો હોતાં, આપણા નાભિકમલસ્થ સૂર્યનું તેજ એણે બંધેલું જણાય છે. પણ તે આકાશમાનાં સૂર્યની જેમજ ખરી રીતે એણે બંધેલ હોતું નથી જ્ઞાનમાર્ગનું અવલંબન કરી એકાન્તમા દૃઢ વિચારથી એકાન્તમા સમાધિ ચડાવી તે નાભિકમલસ્થ સૂર્યનારાયણ સાથે એકતાનપણું કરી દેવું જોઈએ છીએ. તે એકાન્તપણું ગાયત્રી મંત્રનો અર્થ સમજી લઈ, તે મંત્રનો સમાધિ વખતે ઉપયોગ કરવાથી થઈ શકે છે. અને સૂર્યનારાયણને ખાર દડવલ

કરવ ની' હમેશના ચગિપાડીથી તે યાન વિદ્યુતાકર્ષણ માફક મનમાં ઉત્પન્ન થઈને, તે નાનિકમલરૂપ સૂર્યચક્રમાં આપણું મન દાખલ થવા યોગ્ય બને છે. આ સૂર્યચક્રમાં આપણું મન આવી રીતે દાખલ થયું હોતા, આપણામાં નિર્માણ શક્તિ (Creative power) પેદા થાય છે. તેજ શક્તિમાં અવર્ગત નાશ શક્તિ (Distractive) પણ વસેલી હોય છે.

દરેક અવયવમાં જેમ જુદા જુદા સ્નાયુ હોઈને તેમાના યાન તંતુ-જીવનશક્તિને (Vital energy) વધારવામાં મદદ કરે છે. અને (Telephone exchange) મગજને તે વિષેની પોતાના સ્વ દ્વેષ તરફથી બાતમી પહોંચાડે છે તેવીજ રીતે સૂર્યચક્ર એ પણ પોતાનું કામ નાભિ મડલમાં રજૂ કરતું હોય છે તે જીવનશક્તિ (Vital force) વધારીને દેહના દરેક ભાગમાં તેના પોતાના કિરણો ફેંકીને વધારો કરે છે શરીરમાંની નળીઓની જાળ-માથી (Thorough the net work of nerves) તે પોતાના કિરણો લામલામટ પ્રકાશિત રાખે છે એ માનવી જીવનનું આવ-પોષક છે માતાના પેટમાં બાલક હોતા, તેના શરીરમાંના લોહીપર તે બાલક પોતાનું પોષણ જે એક નાળ નામના (Nervicurd) સ્નાયુ તરફથી કરી લેતું રહે છે, તેજ રવિચક્રનું સ્થાન છે. માનવીના શરીરમાં દુર્ગુણોની ઉત્પત્તિ થતાં આ ચક્ર સંકુચિત થાય છે. અને તેથી માણસ દુબળો પડે છે. માટે દુર્ગુણોનો કાંઈપણ પ્રકાર ત્યાગ કરવો એજ ઇષ્ટ છે.

રવિચક્ર એ યાનતુતુઓમાં જ્યારે બળ પેદા કરે છે, ત્યારે સ્નાયુમાં (Muscular membrane surface) વધારો થઈને ચામડીમાંના યાનતુતુ તરફથી તેનું આવિષ્કરણ થાય છે. અને શરીર પ્રકુશિત અને પ્રસન્ન દેખાય છે. સૂર્યના ફરતુ જેમ તેના તેજનું વલય (કુડાળું) દેખાય છે તેવીજ રીતે માણસના ફરતુ પણ એક જાતનું તેજોમય વર્તુલ ઉત્પન્ન થઈને તેમાં જગત મોહ પામે તેવું આકર્ષણ રહે છે.

સાધુ, સત, મહાત્માઓમાં આ સૂર્યચક્રનોજ ચમત્કાર હોય છે. એજ તેમની પાસેથી તેમની ઇચ્છાશક્તિના બળ ઉપર ગમે તે કામે કયાવી શકે છે. સાધુ મહાત્માઓના હસ્તસ્પર્શથી, અથવા નજરથી

મહાન રોમેઃ મટી ગયાનું, અને માણસને અજ્ઞાત એવી બાબતો બનાવી દીધાનું આપણે સાબળીએ છીએ અને જોઈએ છીએ; તેનું અર્થ કારણ આ રવિચક્ર છે ! આ ચક્રના કિરણ વડે મનોમત્ત વિચાર ગમે ત્યાં ફેંટી શકાય છે. અને તેનાથી ગમે તેવું કામ કરાવી શકાય છે.

આ રવિચક્ર માનવીના મસ્તિષ્કનું તાબેદાર હોય છે. માણસના મસ્તિષ્કમાં આવનારા વિચારોના કામે પૂર્ણ કરવાને આ ચક્ર તૈયાર હોય છે આ રવિચક્રના પ્રકાશનો કેાઇપણ વિચારમાં મગજ ઉપયોગ કરી શકેતું નથી, એવો એક પણ વિચાર હોતો નથી રવિચક્રના પ્રકાશનો જે ઉપયોગ ન કરવામાં આવે, તો વિચાર અંધારામાં રહીને તે પ્રકાશમાં આવવો શક્ય નથી. આવી રીતે પોતાને સુખી કે દુઃખી દશામાં રાખનાર આ સૂર્યચક્ર એટલે તમારા વચ્ચે પોતેજ છે.

રવિચક્રનું જે પ્રત્યેક ક્ષણે વધતું કે ઘટતું થાય છે, તે બધું મગજની નોકરી બજાવવા માટેજ થાય છે મગજમાંના એકાદો નાનો વિચાર પણ રવિચક્ર તરફથીજ ઉદ્ભવે છે. અને તેના જવાબ પણ તેના તરફથી મળે છે તમારા કેાઇ આજસ બર્મા શબ્દ માટે તમે કેવી રીતે અને શું કરવા જવાબદાર હો છો, એનું તમે કારણ કહેશો કે ? જીવના માસમય દેહમાં બનવાવાળી બાબતોનું યોગ્ય પારિતોષિક જે તમને હરથડી મળતું હોય છે, તેનું પણ કારણ શું ? તમે કદાચના સૃષ્ટિમાં જેવું વાવો છો, તેવુંજ દેહમાં ઉગી નીકળે છે. તેમજ તમે અમાઉ કદાચનામાં વાવી મૂક્યું છે, તે તમને હાલમાં મળતું રહે છે.

જગતમાંની આકર્ષણ શક્તિ બહુ વિવિધ છે. તે દરેક તરફથી જુદે જુદે રસ્તે વપરાય છે દુર્ગુણ, સદ્ગુણ, હર્ષ શોક વગેરે તરફ જેટલી અને જે રસ્તે મનની પ્રવૃત્તિ થશે તદ્રુપ તે શક્તિ બને છે. જગત એ પરમેશ્વરે માનવી આમળ અરીસા જેવું મૂકેલ છે. તેને ઉપયોગ પોતાના યોગ્યોયોગ્ય વિચાર-શક્તિના બળ ઉપર પ્રત્યેક કરી શકે, એવી ઇચ્છા છે. અને તેથી તે પ્રમાણે વર્તવું એજ યોગ્ય છે.

(૩૮)

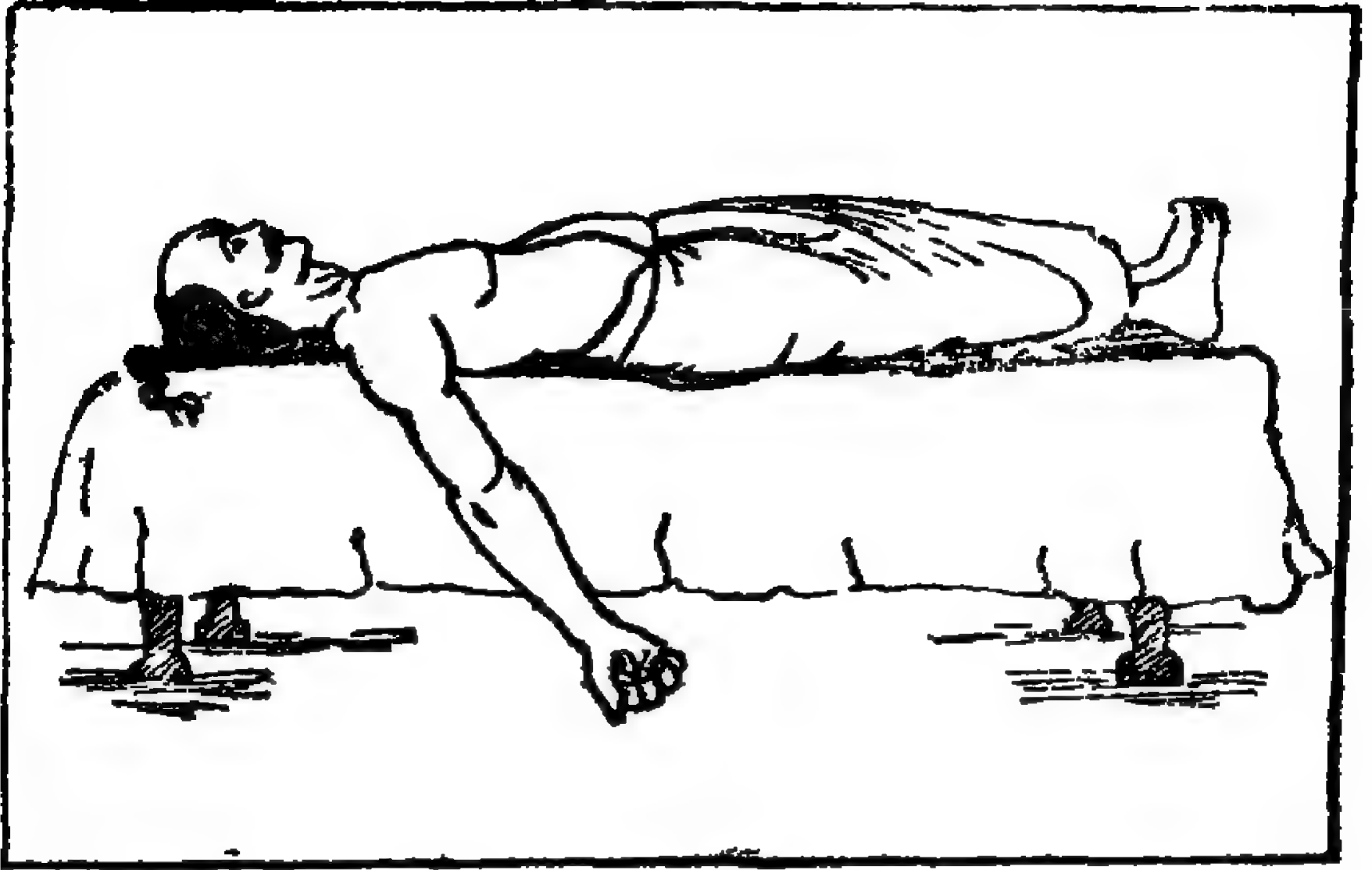
વિચાર, શ્વાસ અને કાર્ય એ એકજ છે

વિચાર એટલેજ કાર્ય અને કાર્ય એટલેજ વિચાર છે. તેજ પ્રમાણે શ્વાસ લેવો એટલે વિચાર કરવો, અને વિચાર કરવો એટલેજ શ્વાસ લેવો એ છે. એજ ન્યાયે શ્વાસ છોડવો એટલે વિચાર ફેંકવો એમ કહી શકાય. (Thought is motion and motion is thought. Breathing is thinking and thinking is breathing) વિચાર વિના માથુસ શ્વાસ લઈ શકતો નથી. શ્વાસ લેતી વખત વિચાર કરવોજ પડે આ વાત વિચાર કરતા સહજે સમજાય તેવી છે. એજ માદક આપણાથી જે ક્રિયા કરાય છે, તે વિચાર વિના કોઈ દિવસ થતી નથી. શ્વાસની મદદથી મહાન સાધુ-સતોએ અનેક ચમત્કારો બતાવ્યા છે સંતોના શબ્દો સાચા થાય છે તેનો અર્થ આ શ્વાસની પ્રાકૃતિજ છે શ્વાસ એ હમેશા પેટમાની દુષિત હવા બહાર કાઢતો હોય છે. અને બહારની સ્વચ્છ હવા અંદર લે છે. (Hydrogen & oxygen) શ્વાસ અને વિચારનું પરિણામ જે કાર્ય, તે ચૈતન્યરૂપે કરી દેનાર એજ રવિચક્ર છે

અહીં સુધી રવિચક્રના વિષે વિસ્તારપૂર્વક માહેતી આવી. હવે આગળ એ ચક્ર સાધ્ય કરી લીધા પછી તેના કિરણો સ્વચ્છ માદક આકર્ષણ માટે બહાર કેમ ફેંકવા તેની માહેતી કહેવામા આવે છે. (ચિત્ર જુઓ)

ચિત્રમા બતાવ્યા મુજબ છાતી બહાર કાઢીને શરીર ઉપરના કપડા ઉતારી મુઠી ટટાર થઇને સુવુ. ઝોશીકે કાંઈ પણ ન રાખવું. શરીર ઉપરના કપડા ઉતારી મૂકવાની ઇચ્છા ન હોય તો તે બિલકુલ દીલા મૂકવા પાંચ મિનિટ આપો. મીઝીને તદ્દન શાન્ત ચિત્ત વડે એકાગ્ર સ્થિતિમા પડવું આ વંખતમા મનને બિલકુલ વિચાર વિનાનું બનાવવું જોઈએ (Make your mind quite blank) પછી ધીરેધીરે ડાબા નસકેરામાથી લાભો શ્વાસ , અંદર ખેંચવો. તેનું ૧૦ મિનિટ સ્તબ્ધ કરવું. પછી ધીરે ધીરે તે જમણા નસકેરામાથી બહાર છોડવો. શ્વાસનું બ્યારે રૂધિર કરશે, ત્યારે તમારે જે વિચાર કરવો હોય તેનો તે વખતે મનમા ઉચ્ચાર કરવો. પછી મન ધાંતું કામ કરવાની આજ્ઞાએ તે શ્વાસને જમણા નસકેરામાથી છોડીને

માનસિક સંદેશ શિક્ષક.



રવિ ચક્રનો વિકાસ.

ચિત્રમા બતાવ્યા મુજબ છાતી બહાર કાઢીને શરીર ઉપરના કપડા તકન ઉતારી ઢાલ થઈને સુષુ' અગર કપડાં ઢીલાં મૂકવાં અને પાંચ મીનીટ આંખો મીંચીને શાંત ચિત્તવડે એકાગ્ર સ્થિતિમા પડી રહેવું. (પૃષ્ઠ ૫૬)

Shanker P Press, Surat

આસનો કુબક કરતી વખતે સૂર્યચક્રને માનસિક પ્રભુપાત કરીને તેનીજ આગા વડે ધારેલું કાર્ય સિદ્ધ થાઓ એમ રેચક વખતે મનમા બોલવું આવી રીતે રેચક, કુબક અને પૂરક એમ લોમ વિલોમથી ત્રણવાર કૃતિ એક અઠવાડિયું હમેશા કરવાથી મન ધારેલી મુદ્રાદ હાસલ થાય છે.

આવી જાતના પ્રયોગ કરતી વખત હમેશા એકવાત ધ્યાનમા રાખવી જોઇએ કે આ પ્રયોગનો ઉપયોગ જરણ, મારણ, ઉચ્ચાટણ વગેરે દુષ્ટ કૃત્યોમા કરવાથી આખરે તેનું દુઃખદાયક ફળ પોતાનેજ ભોગવવું પડે છે. અને સુરિવાનો ઉપયોગ કુવિદ્યામા કરવાથી જગતમા હાસી અને છી. થુ, ને પાત્ર થવું પડે છે. કારણ રવિતેજ એ પોતે નિષ્કલંક હોઇને તેજસ્વી છે. અને તેથીજ તેની પ્રજ્વલિત અગ્નિ રસ્તે અધદશાદાયક માર્ગે કોઇ દીવસ થઇ શકતી નથી. એટલા માટે તેના પર બળાકાર કરવાથી તેનું ઉલટું પરિણામ આવે તેમા નવાઈ શી !



(૩૯)

અંતર્ગત વિચારો સરલ રાખદોથી કેવી રીતે ફેંકવા ?

આ રીતિ સધળાથી બહુ ઐષ્ટ છે, પણ છે સાધવાને ઇચ્છાશક્તિ ધણીજ જોસવાળી અને દૃઢ હોવી જોઇએ આ પ્રયોગમા કોઇ આકૃતિ (Image) માર્કિત જગર કોઇ સુદર વસ્તુ માર્કિત—‘જા ફેલાણું’ કામ કર.’ અથવા ‘જા ફેલાણું જગ્યાએ જઇને રહે. અને અમુક કામ કર.’ એવો સંદેશો મોકલવો પડે છે. જેવી ઇચ્છાશક્તિ ધણીજ વધારે પ્રબળ હશે, તેનાથીજ આ ક્રિયા બની શકશે માનસીક વાચન (mind reading) એ પ્રકરણમા આ વિષેની સાલંત હકીકત આપવામા આવી છે. તેમાં કલા મુજબ બરાબર પ્રયોગ કરવાથી ગમે તે વાત સાખ્ય કરી લઇ શકાય છે. એ બાબતમા બેત્રણ દાખલા આગળ આપ્યા છે. તે પ્રમાણે અભ્યાસ કર્યો હોતા, તેમાના બરાબરના વિષેની ખાત્રી થાય છે તેના વડે જગતનું જ્ઞાન મળીને એ બાબતમા જોઇએ તે સહેજે પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

ધારેા કે તમે દ્રામમા, નાટકશાળામા, અગર કોઇ અભિનય મંડળમા બેઠા છો. તમારાથી ચાર કે પાંચ હાથના છેટે કોઇ બેઠેલા માણસની ડોકના પાછલા ભાગ ઉપર તમારે તમારી એકાગ્રદષ્ટિ સ્થીર કરવી પછી પોતાની પ્રમળ ઇચ્છાથી તેના ઉપર પોતાનો મનોગત ‘ચાલ મારા તરફે મોઢું ફેરવીને જો’ એવો સંદેશ છોડવો. આવી રીતે સ્થિર નજરથી શાન્તતાપૂર્વક તમે તેના તરફ વિચાર લહરીને ફેંકવાથી તે પાંચ મિનિટની અંદર તમારા તરફ ફરીને જોવા લાગશે. તમારી ઇચ્છાશક્તિની જેવી દૃઢ પ્રેરણા હશે, તેજ પ્રમાણમા તમે વિજય મેળવશો. જેટલી નજર સ્થિર અને મનોનિગ્રહ દ્રઢ હશે, તેટલો ત્વરિત વિજય મળશે. તમને કદાચ એમા વિજય ન મળે તો તેથી વિધાને દોષ આપશો નહિ. પણ તમારીજ તેમા કમતરતા સમજાજો. કારણ તેમા તમારી ઇચ્છાશક્તિ જોઇએ તેટલી દ્રઢ નહિ હોવાથી તમને તેમા વિજય મળેલ નથી હોતો, એજ વાત સાચી હોય છે. એટલા માટે તમારે પ્રયત્નને છોડવો નહિ. તમને પ્રયાનના અંતે જશ મળ્યા વિના રહેશેજ નહિ. આ રીતી પ્રમાણે વિચારો ફેંકવાથી પ્રત્યેકનેજ એકદમ ધનની પ્રાપ્તિ થાય એવું કામ નથી. એટલા માટે ધીરજ રાખી વિશ્વાસથી કોઇપણ વિધાનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ એટલે તે સિદ્ધ થવાનીજ. નજીવી વાતો પણ આપણા મનમા ઠસવાને માતો દ્રઢ રીતે ચોટવાને કઠીણ જણાય છે, તેનું કારણ આપણુ મન બહુ ઉતાવળીયું તેમ અસ્થિર ને જીદી હોય છે એજ છે.

આવીજ રીતે—રસ્તેથી તમારા સામેથી આવનારા માણસના નેત્રોપર તમે તમારી ઇચ્છા શક્તિ શાન્તતાથી અને દ્રઢ નજરથી ફેંકીને, તેણે પોતાની અમુક બાબતોએથીજ જવું, અગર તો પોતા સામે આવીને તેણે આપણા મનમાનોજ શબ્દ ઉચ્ચારવો જોઇએ, એવો સંદેશો મોકલવાયા તેવીજ રીતે થવાનું તમને જણાઇ આવશે.

હવે બીજી બાબત કહેવામા આવે છે. તમે જે પાણીમા, ખાવાના પ્રદાર્થમા, કામળમા, કપડામા અથવા ગમે તે કોઇ વીજમા જે તમારા વિચાર કિરણો છોડેલા હશે, તે વસ્તુ જેના તરફ ઉપયોગ કરવાને તમે આપશો. તે તેણે લીધા પછી તમે તેમા મુકેલ ઇચ્છા

શક્તિએ વિજય મેળવ્યો છે એવું તમને જણાઇ આવશે, આ રસ્તેથી રાજની મુલાકાત, રાજકીય કામો, અને બારીક રાજ્ય પ્રપચો વગેરે ગમે તે વાત સામ્ય કરી શકાય છે.

આ વિદ્યા મેળવી લેવા માટે સાસારિક ઉપાધિમા રહીને પણ શાન્ત ચિત્તના બનો. અને ધણા પ્રેમથી અભ્યાસ કરો. ઘોષાટ એટલે શક્તિ નહિ. ધાધલીયાપણુ એટલે જોસ નહિ. ઉતાવળીયાપણુ એટલે ત્વરા નહિ આવા સ્વભાવવાળા કરતા-શાન્ત, ધીર, મજીર, હિંમતવાન પ્રેમાળ ઉત્સાહિ અને ભાવિક એવા સ્વભાવના જે માણસ હશે તેજ માણસ (તેના વીરુદ્ધ સ્વભાવના માણસ કરતા) ધારેલ સ્થળે પહેલા જઇ પહોંશે. વિશ્વાસ આશા અને શાન્તપણાની મામણી એ ત્રિગુણાત્મક જોસવાળી શક્તિ તેને જે માણસ ઓળખશે તે જગતમાંની ધણી બામતોને ઉઠેલી શકશે મૂખીએ તાગેલ હોય, તેના શાણો હોય તે સ્વીકાર કરે છે. કેમકે તે તેને પારખી શકે છે, ઠીડાઓની જેમ કેવળ પેટ પાછળ પડેલા, પોતાને કમનસીબ જણીને નાહક ઇશ્વરની દયા માગે. મા. પોતાને પાપી જણી હમેશ્વરના પોતે જમીપર ભાર છીએ એવું માની લ્યો મા. નહિ-હજરવાર નહિ-લાખો વખત નહિ એમ ચોકસ ધારી હિંમતથી પોતાના પગભેર ઉભા રહે. પોતાનું મૂખમડગ ઉંચું રાખો. અને નીલા રંગના નભો મડલ તરફ સ્થિરતાથી ખભા પાછળ કરીને જુઓ તમે તમારા આતરડા કુદરતી સુગંધિથી ભરો અને કહેા કે.—

“અગમ્ય, અતકથા, અને અનત એવું જે ઇશ્વરી જ્ઞાન, તે મારા શરીરમાં પ્રવેશીને તેણે મારું મન પ્રકાશિત બનાવવું જોઈએ. પ્રભુના જ્ઞાનમાં મને સ્થાન મળજે. ઇશ્વર-એ સાવત્રિક શક્તિ હોઈને, તે તેણેજ પેદા કરેલા સઘ-ળામાં સ્થિત છે. હે જગતને ઉત્પન્ન કર્તા ! મને ડાહ્યો બનાવ. મને સશક્ત બનાવ. મને પવિત્ર કર, અને સ્વસ્થ બનાવ, મને મારા વિષેની ઉત્તમ એવી શક્તિ આપ. કારણુ તેજ મને અસ્તિત્વ આપેલ હોઈ, મને આવા ઘરમાં રહેવાની આજ્ઞા આપી છે. મને મારા સાચા હકકો, સુખ અને સ્વ સ્વ એની ઓળખાણ કરાવી દે. તે જે કુદરતી કાયદા કયા

છે, તેની બરાબર સમજ પડવા માટે મને જ્ઞાન હો. તુ તારૂં પોતાનું જ્ઞાન મને આપીને મારા આત્માને સુશોભિત બનાવ અને હું પવિત્રપણાના બળ ઉપર ઉભો રહું એમ કર; હું જ્યારે તને વિનંતિપૂર્વક બોલાવું ત્યારે હું તું જગનિયતા ! મારી હાક સાંભળીને મારા કાર્ય માટે મારી પાસે કૃપા કરીને આવ ”

તમે કોઈના માટે ખરાબ વિચાર કરશો નહિ કારણ તેમા તમારૂં પોતાનું જ નુકસાન થવાનું છે. આ વિદ્યાના પ્રભાવ વડે તમારા શરીરમા આવનારી શક્તિનો વ્યય બીજાના અહિત માટે આવી રીતે કરશો નહિ. પણ તમે તમારા માટેજ સારા કામોમા તેનો ઉપયોગ કરશો તેનાથીજ તમને સુખ મળશે

માનવીનું માનવી સબંધીનું કર્તવ્ય એક જુના લેખકે આગળ કહેલા શબ્દોમા લખ્યું છે. તે શબ્દો પ્રત્યેક ધરના બારણા ઉપર સોનેરી અક્ષરો વડે લખી રાખવા લાયક છે તે શબ્દો —

“Wrong no man and render unto every man his due”

“કોઈને પણ દુખાવશો નહિ, અને જેનો જે યોગ્ય હકક હોય તે તેને આપો ”

માથુસે જમતમા કેવી રીતે વર્તવું એ આ એકજ વાક્યમા સરળતાથી કહેવામા આવ્યું છે આવી રીતે જો બધા વરતે તો જમતમાના વકીલ, ન્યાયમંદિરો, જેલખાના વગેરે નીકળી જશે અને માથુસનું વર્તન એ એક મધુર ગીત અથવા સુખદ સ્વપ્નરૂપ થઈ પડશે આવી સીતની જમતની ઉત્તમ સ્થિતિ થવાને દરેકે પોતપોતાથી બનતો પ્રયત્ન આદરવો.

જેવટ દરીવાર એક વાત વાચકો પ્રત્યે કરીને આ પ્રકરણ પૂરું કરવામાં આવે છે. પ્રિય પાઠક ! તમને આ મળેલી નવી વિદ્યાનો ગેરઉપયોગ કરશો નહિ પરમાત્માની અમૂલ્ય દેનગીને હૃદયમાંથી કાઢી મૂકશો નહિ. આ વિદ્યાનો તમે તમારા પોતાને માટે સરલ રસ્તેથી સંપૂર્ણ ઉપયોગ કરશો. કોઈનું પણ આ વિદ્યાવડે નહાડું કરીને તેને દુખાવશો નહિ. અને આત્મબળ વધારીને આનંદવાન બનો.

(૪૦)

તર્ક-વાંચન અને વિચારશક્તિ-વાંચન.

(Mind reading and Tele Pathy)

વિચારપૂર્વક ઠરાવેલા કાયદાઓ એજ જમતના કાયદા છે વિચાર અને માનવીનું મન એ વિષે આ પહેલા ધણુ વિવેચન અપાઇ ગયું છે. હવે આ પ્રકરણમા વિચાર શક્તિવડે બીજના માનસિક વિચારો આપણે અતર્કીયથી કેવી રીતે વાચતા આવડે, અને એક બીજના વિચારો એક બીજ તરફ અતર્કીય વડે કેવી રીતે પહોચાડી શકાય ? એ બતાવવા આવે છે

માણસનું મન બે રીતે વાચી શકાય છે, એક તર્ક પદ્ધતિથી અને બીજી વિચાર શક્તિથી. પ્રથમની રીતિને તર્ક પદ્ધતિ વાચન (Muscle reading) અને બીજીને વિચારશક્તિ-વાચન (Telepathy) એમ ઇંગ્રેજીમા નામે છે તર્ક વાચન પદ્ધતિમા જેવી રીતે માણસને જરૂર પડે છે, તેવી વિચારશક્તિ વાચનમા પડતી નથી. આ વિદ્યાનો અભ્યાસ કરનારને પહેલા તર્ક વાચન પદ્ધતિ (Muscle reading)નોજ અભ્યાસ કરવો પડે છે કારણ આ અભ્યાસમા મન શક્તિ પૂર્ણ થયા વિના વિચાર-વાચનશક્તિનું (Telepathy) આકલન થવું શક્ય નથી એટલા માટે આપણે હવે તર્કવાચન પદ્ધતિનો અભ્યાસ પહેલા કેમ કરવો તે જોઈએ.

પહેલા ચાર પાંચ મિન અગર સ્નેહી સબધીને બેળા કરવા-શીખનારાએ પોતાની આખો કપડાના પાટાથી બાધવી પછી બેળા થએલ મડળમાના માણસોએ કોઇપણ જુદીજુદી વસ્તુઓ પસંદ કરવી અને તેમાની એકને જમીન ઉપર પછાડી, પછી તે બન્ને વસ્તુઓ કોઇપણ જગ્યાએ બેળી મુકવી. અને પછાડેલી વસ્તુને શોધી કાઢવા અભ્યાસ કરનારને કહેવું. શીખનારાની આખે પાટો બાધેલ હોવાથી, તે વસ્તુઓ તેને દેખાતી હોતી નથી. પણ તેને એટલું જણાએલ હોય છે કે જે વસ્તુને પછાડવામા આવેલી તે એ જગ્યાએ અગર બીજે બહાર ક્યાઇ પણ મુકેલી છે, અને તે પોતાને શોધી કાઢવાની છે એટલા માટે તે વસ્તુ ઉપર પોતાની નજર તે જગ્યા ક્યાય પણ હશે ત્યાં એકાગ્ર કરવી. દ્રષ્ટી એકાગ્ર કેમ કરવી તે

આપણે પહેલા શીખી ગયા છીએ. મેળા થએલ માણસમાથી એ વસ્તુ જેણે પછાડી હશે, તેનો જમણે હાથ વિદ્યાર્થીએ (શોધકે) પોતાના હાથમાં પકડીને બોલવું કે—“જે જગ્યાપર તે વસ્તુ પછાડી હોય, તે જગ્યા પર સીધી નજર રાખો.” એટલું બોલીને તેણે તેમ કરવાય છે તેનો હાથ નહિ મુકતા તેને જે ત્રણ પગલા ચાલવાનું કહેવું. તે પોતાની મેળાએ જે દિશા તરફ વસ્તુ પછાડી હશે તે જગ્યા તરફ પગલા ભરતો થશે ક્ષિપ્રનારે પોતાની એકાગ્ર નજર તે માણસના પકડેલા હાથ ઉપર રાખવી આ ક્રિયાવડે સ્વાભાવીક રીતેજ તેના હૃદયમાં તે ચીજ, પછાડેલી એ જગ્યા તરફ તેનો હાથ વાળવાને સ્ફૂર્તિ આવશે તેના તરફ એ વસ્તુના શોધકે બરાબર દ્રષ્ટી લગાડવી. આવી રીતે તે પછાડાટ થએલ જગ્યા યોડી વારે તમારા ધ્યાનમાં આવશે. એટલે ફક્ત એ વસ્તુ શોધી કાઢવા નુંજ બાકી રહેશે. તમારી અને તેની આ વખતે એક તાનતા થએલી હોવાથી તે વસ્તુને મુકવામાં આવેલ જગ્યા તરફ જવાને તે આતુર બનેલ હોય છે એવું તેના પકડેલા હાથની હાલતમાં ઉપરથી ચોખું તમારા જાણવામાં આવશે. પછી ત્યાંની દરેક વસ્તુ ઉપર આપણે હાથ ફેરવવો. એમ કરતા કરતા આપણે હાથ ખરી વસ્તુ ઉપર ફરવા લાગે, ત્યારે તેણે પકડેલા હાથની હકારજ્ઞાન સૂચના, અને તે વસ્તુના વળનને પ્રથમજ આપણા કાનમાં ધૂમી રહેલો અવાજ એની સાથે આપણે તાદાત્મ્ય થવાથી “આ તે ચીજ” એમ કહેવું. આ બધું કરવામાં એકાગ્ર દ્રષ્ટી સુરોધનું યથાયોગ્ય સંમિશ્રણ માત્ર થએલ હોવું જોઈએ.

અભ્યાસ કરનારને કદાચ એકદમજ મજા પ્રાપ્તિ થશે નહિ એ વાત ખરી, પરંતુ દર પદર દિવસ આવો અભ્યાસનો વિચાર વાચન શક્તિમાં (Telepathy) બહુજ ઉપયોગ થાય છે તર્કવચનશક્તિની ધણીજ ઝીણી બાબતની માહેતી સ્વતંત્ર પુસ્તકરૂપે આપવાનો અમારો વિચાર છે, એટલે અંહી તે અસ્થાને ગણાય તેથી વિચાર-વાચનશક્તિ કવી રીતે પેદા કરવી તે પ્રયોગ તરફ હવે દ્રષ્ટી કરીએ



(૪૧)

વિચાર-વાચનશક્તિ.

(Telepathy)

આ અભ્યાસમાં કોઈના કોઈપણ ઈદ્રિય સ્પર્શની આવશ્યકતા હોતી નથી. આમાં ફક્ત સામસામા મનોમત વિચારો વિચાર-આકર્ષણથી એક બીજાને સમજાવવાના હોય છે. આમાં પોતાના વિચારો ફેલાવવા (Thought Projecting) એટલું જ કામ હોય છે. જે પોતાના મનોમત વિચારો છોડે છે, તેને વિદ્યેષક (Thought projector) એમ કહેવાય છે. વિચાર-વાચનશક્તિથી બીજાના મનમાં આકર્ષણ ક્રિયાવડે શબ્દોથી અગર ચિત્રરૂપે સંદેશો મોકલી શકાય છે. અને તે સંદેશો વિચારમાઠી સંદેશ વિદ્યેષકે જે રીતે મોકલે છે, તેજ રીતે ગ્રહણ કરી શકાય છે. વિચાર વિદ્યેષણ અને વિચાર ગ્રહણ એ બાબતો બધી રીતે જ્ઞાન્ત મનોવૃત્તિ અને એકાગ્રતા એ ઉપર આધાર રાખે છે. કોઈપણ જાતનો માનસિક ગોઠાવો અથવા અવસ્થા કે ચલવિચલપણ એ બાબતો સંદેશ વિદ્યેષણની માફક સંદેશ ગ્રહણમાં પણ આડખીલી રૂપ લેઈ પડે છે.

સંદેશ વિદ્યેષક અને સંદેશગ્રહક એ બન્નેમાં સારામાં સારી હોવા સાથે પ્રેમ હોવાની આવશ્યકતા હોય છે. તેજ પ્રયોગમાં સફળતા મળશે. પ્રેમવિના મનનું આકર્ષણ થતું નથી. જેટલો સચ્ચ પ્રેમ એક બીજામાં હશે, તેટલી પ્રયોગમાં વહેલી સફળતા મળે છે. ધારો કે આપણું કોઈ સચ્ચ સંબંધી પરદેશમાં માડું ખડકું હોય, એ આપણે જાણતા ન હોઈએ; પણ નિઃસર્જદેવી-કુદરત આપણા મનમાં તેના વિષે કોઈક બીજી ઉત્પન્ન કરે છે, એમ આપણને કળાય તોપણ એ બીજીનું વાસ્તવિક કારણ આપણને સમજાતું નથી. તેના તરફથી જ્યારે અગર આવે છે, ત્યારેજ આપણને એ વખતની લાગેલ બીજીનો આ વખતે ખુલ્લો થાય છે. બીજી એ કુદરતી ઉત્પન્ન થાય છે, અને તે સમાસ બધી ઉપરના આપણા મનમાંના પ્રેમના આકર્ષણનેજ આભારી છે.

વિચાર વિદ્યેષણ (Projection of thought) કરતી વખતે પોતાનું ચિત્ત એકાગ્ર બનાવવું. આ કામમાં દુર્બીનનો સારો ઉપયોગ

થઈ શકે છે તેમાં કાચનીજ દુર્બીન જોઈએ એવું કાંઈ નથી કામ-જની લાખી ભૂંગળી ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ કરવી. અને તેમાંથી એકાંત દૃષ્ટી અને મનવડે એક આખ મીચીને બીજીથી જોવા માહવું. આ ભૂંગળી વિચાર-વિશ્લેષણમાં બહુ ઉપયોગી છે.

ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે બે પ્રેમાળ માણસોએ એક જોરડીમાં એકાન્તમાં એકાંત અંત કરણથી જ્ઞાત થઈ બેસવું. ભૂંગળીને (Telescope) આકાર ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ સરજાઈની સાથે મોટા સૂરનો કરણો કરીને વાલ હોય છે, તેના જોવા હોય છે તે એકજણે પોતાની આંખે ધરવે. અને બીજાએ પોતાની સામે કાગળ પેન્સીલ લઈને બેસવું. પછી ટેબલ પર કાગળ રાખીને બેઠેલાએ કર્ણના આકારની નળીના પહેલા ચોઠા તરફ તદ્દન જ્ઞાતપ્રણીતી અને એકાંતતા પૂર્વક પોતાની નજર ચોટાડવી નજર બરાબર સ્થિર થાય એટલે આંખો મીચી લઈને તે એકાંત દૃષ્ટી જમની તેમ કાચમ રાખવી. અને “તમારો કયો સદેશો હું કાગળ ઉપર લખુ ?” એવો પ્રશ્ન વિચાર-વિશ્લેષકને જ્ઞાત ચિત્તવડે સ્વગત પૂછવે. કેટલોક વખત જવા પછી વિચાર-વિશ્લેષક તરફથી મોકલેલ વિચાર-વિશ્લેષણની લહરીઓ તમારા મગજ ઉપર અથડાવા લાગશે. તમને તમારો મગજ એ વખતે જે લખવાનું સૂચવે, તે વિચારો ઉતાવળ નહિ કરતા જ્ઞાન્વ ચિત્તથી તમારી સામેના કાગળ ઉપર લખો. પહેલાં પહેલા કદાચ જુલો થશે, પણ અન્માસથી આ ટેવ વધારવાથી ચોક્કસ તમે ફળીજીત થશો.

જણે, કે એક મિત્ર દાસીમાં છે. અને તેનો બીજો મિત્ર સુરતમાં છે. તેમનું એક બીજાનું મનોમત એક બીજાને હમેશા નિયમિત વખતે સમજવાની જરૂર છે તો આ બાબત પણ આ વિચાર-વિશ્લેષણ અને વિચાર-અહણુ પદ્ધતિથી પુરી થઈ શકશે. માત્ર તેવો પ્રયોગ કરવા બેસવાનો રાજનો વખત તેમણે પ્રથમથી નક્કી કરી રાખેલો હોવો જોઈએ. અને સદેશો કેણે કેને મોકલવો જોઈએ. તેમ તે કેણે સ્વીકારવો, એ પણ અગાઉથી નક્કી કરેલું હોવું જોઈએ. આ વખતે કર્ણના આકારની દુર્બીનનું પોણું મોઢું ગ્રાહકે (સદેશ બેનારે) પોતાની સામેની બીંત ઉપર પોતા તરફ કરી ટાંગી રાખવું અને તેના તરફ એકાંતપણે જ્ઞાતતાથી પાછળ કદા મુજબ જોતા

માનસિક સંદેશ શિક્ષક.



દુબિનથી વિચાર વિદ્યેપણ અને વિચાર ગ્રહણ.

જે પ્રમાણ માણસોએ એક ઓરડીમાં એકાંતમાં એકાગ્ર
અતઃકરણથી શાંત થઇ બેસવું. ભુગણીના આકાર ચિત્રમાં
જતાવ્યા મુજબ કરી એક જણે પોતાની આંખે ધરવો અને
બીજાએ પોતાની સામે કાગળ પેનસીલ લઇને બેસવું.

(ભુગે. પૃષ્ઠ ૬૪)

રહી મગજમા વિચાર લહરીઓ પ્રગટ થવા માટે એટલે લખવાની શરૂવાત કરવી આ તરફ વિચાર-વિશ્લેષક પોતાની આખે દુર્બલતા માડીને (સંદેશો લેનાર) માહક સામેજ છે, એવી કલ્પના કરીનેજ પ્રથમ કલા મુજબ એકાગ્રચિત્તથી વિશ્લેષણનું કામ શરૂ કરવું. આ પ્રયોગ વધારે પડતો અભ્યાસ અગર આ વિદ્યામા વધારે પ્રગતિ થવા સિવાય સાધ્ય થતો નથી.

આવો આ વિદ્યા અભ્યાસ દરરોજ એક અગર દોઢ કલાક કરતા વધારે વખત કરવાના પરિશ્રમ કરવો નહીં. કેમકે માદા પડવાની તેમા બીતિ છે.

પહેલા પહેલા વિદ્યા સાધ્ય ન થાય તોપણ નિરાશ બનીને, ઉત્સાહ વિનાના થઈને તે મેળવી લેવાનો અભ્યાસ "કરવાનું" છોડી દેવાનો વિચાર કરશે નહિ. ફરી ફરી પ્રયત્ન કરતા રહેશે. "મનોમય શાખ" એ કહેવત પ્રચારમા આવવાને કારણેજ આ વિદ્યાજ છે. તેથી તે ખોટી હશે એવી શંકા મનમા નહિ આવ્યતા તેના માટે તે ખરીજ છે એવી ખાત્રી સમજવી.

વિચાર વધારવાની બીજી એક એવી રીતિ છે કે એકાન્તમાં પોતે રાત્રે બેસવું. અને મન એકાગ્ર બનાવી કેાઇ પુસ્તકના કેટલાક પાના વગર મધ્યે ઉઘાડવા અને તે કેટલા પાના છે? તેનો તે ઉઘાડેલા પાના ઉપરનો આકડો જોયા વિના પોતા સાથેજ પાંચ મિનિટ સુધી તે કેટલા પાના હશે એની અટકળ એકાગ્ર વિચારથી કરવી. વિચારને અને પહેલાજ જે આકડો તમારા મનમા તરી આવશે તે કામળ ઉપર લખવો. પછી પુસ્તકના ઉઘાડેલા પાના ઉપરનો આકડો જોવો. પહેલા પહેલા ચાર પાંચ આકડાનો તદાવત જોવામા આવશે. પછુ પછી પછી આ ફરક જતો રહીને ખરે આકડો આપણાથી બરાબર કહી શકાશે.

વિચાર વધારવાની ત્રીજી, એક રીત એવી છે કે જે મિત્રાએ એક જોરડીમા એકાન્તમા એકાગ્ર અવસ્થામા સ્વસ્થ અવસ્થા વડે શાન્ત ચિત્ત બનીને બેસવું. અને તેમાથી એક પોતાના મનમા વિચાર કરવાની શરૂવાત કરવી. અને બીજાએ તેના એ વિચાર પોતાના મગજમાથી વાચવાની શરૂઆત કરવા પ્રયાસ કરવો. આવી રીતે હ મેલા અભ્યાસ કરવાની ટેવ પાડવાથી હ મહિનાની અંદર સાધ્યતા મળે.

છે. બન્નેને અદલી . બદલીને વિચાર-વિશેષણ અને વિચાર-મહત્ત્વ એ બન્નેને અભ્યાસ કરવો. આવો અભ્યાસ સિદ્ધ થવાથી તે બન્ને એક બીજાથી ગમે તેટલા દુર હશે તોપણ એક બીજાના શુદ્ધ વિચારો સમજવામાં તેમને જરાએ અડચણ આવશે નહિ આ પ્રયોગ શરૂ હોતા, કેાઠ દિવસ પોતાની વિચાર શક્તિ ચાકુયાનો. આપણને આભાસ થાય તો તુરત પ્રયોગ કરવાનું બંધ કરી દેવું

આ વિદ્યા ધણી કઠીણ હોઇને તે સાધ્ય કરી લેવાને ધણા સમય સુધી અભ્યાસ કરવો પડે છે. ત્યારે તે સાધ્ય થાય છે. આ વિદ્યાનું આકલન શીખવા-કરવાની-જુદા જુદા વેત્તાઓએ અનેક રીતિઓ બતાવી છે. તે વાચીને અને તેમાંથી અનુકુળ જણાય તે પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરીને આ વિદ્યામાં કુશળતા મેળવતા ધણાજ લાભો છે.

આ વિચાર વિશેષણનું પ્રકરણ પુરૂ કરતા પહેલા, સત્તાર-બચ-હારમાં એકામતામાં મન કેવી રીતે એકાંતમાં મેળવવું ? એ જે પાછળ કહેવામાં આવ્યું છે, તેમાંજ જે માનસિક છાયા ચિત્ર વિદ્યા (Mental photography)એ પ્રકરણ આવે છે. એ વિષેની થોડીક માહેલી કહેવામાં આવે છે આ વિષેની સમજનું ચિત્ર જુઓ.

એક ઓરડીમાં એકાંતમાં એકાગ્ર મનપડે આરામથી બેસવું શરીરનો દરેક અવયવ જ્ઞાત અને ઢીલો રાખવો (Passive and relaxed) શરીર ઉપર કપડા પહેરેલ ન હોય તો વધારે સાફ કપડા કાઢવાની ઇચ્છા ન હોય તો તે ઢીલા જોઇએ. કામળના એક સફેદ કકડા ઉપર કાળી ચાલીનો ગમે ત્યાં બિંદુ ચિતરવો. એ બિંદુમાંજ તે બિંદુ કરતી વખત અમુક માણસનું તે ચિત્ર છે, અથવા તે બિંદુ એજ પ્રત્યક્ષ માણસ છે. એવી મનમાં દૃઢ ભાવના કરીને તેની સાથે આપણી મિત્રતા થવાની જરૂર છે, અથવા ફલાણા ફલાણાએ મારી મરજી પ્રમાણે વર્તવું, અથવા અમુકને હું મારી મરજી પ્રમાણે વર્તવાની ફરજ પાડીશ, એવી ભાવના ગમે તે સારા વિચારવાળી કદપના તે બિંદુના નીચે લખતી પછી તે કામળ હાથમાં રાખીને પ્રથમ કલા પ્રમાણે એકાગ્ર ચિત્તવડે તે વાક્ય વાચવું અને તે બિંદુ તરફ લક્ષ્યપૂર્વક દૃષ્ટી-પ્રશેષણ ઇચ્છા પૂરી થાય ત્યાં સુધી હમેશા કરવું. આ પ્રયોગની સિદ્ધી કશાપંદર દિવસમાં પચોત્તર ટકકા પ્રાપ્ત થવાનું જણાશે.

માનસિક સંદેશ શિક્ષક.



માનસિક છાયા ચિત્ર વિધા.

એક ઓરડીમાં એકાંતમાં એકાગ્ર મનવડે આરામથી બેસીને
શરીરનો દરેક અવયવ શાંત અને ઢીલો રાખવો.

(૫૪ ૬૬)

Shankar P Press, Surat.

આ વિદ્યાનો ઉપયોગ ફક્ત પોતા માટેજ થયું ગ્રામ્ય રીતે કરીને તેનો જાણ શોધને ન પડે એ માટે થયું કાળજી રાખવી. કારણ આપણા મનમાનો વિચાર એ કેાધના જાણવામા આવે, તો તે જાગી નાખવાને આરીજ રીતનો ઉલટો પ્રયોગ આદરવામા આપણા હિતજનુ પાણુ વાળી જોશે નહિ.

આ પ્રકરણ અહીંજ પૂરું થયું. અને આ વિદ્યાનુ પાછળ જે દુઃકર્મ આવિષ્કર્યું હતું છે, તે પણ અહીંયાજ પૂરું થતું હોવાથી આ વિદ્યા હસ્તગત કરી લેવાની ઇચ્છાથી આ પુસ્તકમાના પ્રયેગો કરી જોનારાઓને માટે એક છેવટની વિનંતિ-વિનંતિ કહેવાનું કારણ-પાછળ કેટલેક ઠેકાણે આત્મી જાતના ઇચ્છારા-સૂચનાઓ આપવામા આવેલ છે. તોપણ અહીં એક છેવટનો વિનંતીરૂપ અગત્યનો ઇચ્છારો આપીને આ પુસ્તકની પરીક્ષમાત્રી કરવામા આવે છે

(૪૨)

અગત્યનો ઇચ્છારો-સૂચના.

આ પુસ્તકના વાચકોએ અને આ વિદ્યાના પ્રયોગો સાધ્ય કરવાની ઇચ્છાવાળાઓએ આ વાત અવશ્ય-પહેલાં ધ્યાનમા રાખવી જોઈએ કે આ વિદ્યાનો કેાધએ પણ જાતના ન્યાય વિરુદ્ધ ઉપયોગ કરવા માટે તેને સાધ્ય કરી ઉપયોગ કરવાની હિમત કરવી એટલે પોતાના નાશનું કારણ ઉભું કરવા બરાબર છે. આ વિદ્યાનો ઉપયોગ પોતાના હાથલા માટે બીજાનો નાશ કરવામાં કદી કરવો નહિ અને કેાધ પણ વસ્તુ આ વિદ્યા વડે મક્કત મેળવી લેવાની સાહસિક વાત મનમા પણ આણવો નહિ. હલાણુ હલાણુએ મારાપર લોભાધને મને પૈસો આપવો અમર અમુક સ્ત્રી મારાપર મોહિત થાય. આવી જાતની દુષ્ટ અને પાપી કલ્પનાને વશ વર્તી જો આ વિદ્યાનો ઉપયોગ કરી લેવામા આવશે, તો આખરે થઈ જુર પારણામ ભોગવવું પડશે એ ચોક્કસ ધ્યાનમા રાખવું આ વિદ્યા મેળવનારાએ પોતાની સ્ત્રી સિવાય બીજા કોઈએને માતા કે જહેનોજ માનવી જોઈએ અને પારકું ધન માયની માટી જેવુંજ માનવું જોઈએ. જરણુ-મારણુ-ઉચ્ચાટણુ વગેરે ક્રિયાએ

જો કે આ વિદ્યા વડે થઇ શકશે તોપણ કરવી નહિ. કારણ કૃષ્ણીક સુખને માટે હમેશની અધોગતિ બેઠારી લેવી પડશે. આ વિદ્યા સાધ્ય કરી લઇ પોતાના પવિત્ર વર્તનથી જગતનો ઉદ્ધાર કરી પોતે જગ-કવલ થવું જોઇએ એવા આ વિદ્યા પ્રતિષ્ઠાપાત્ર છે સરલ અને પવિત્ર બાળકમા ઉપયોગ કરીને સત મહાત્માની પક્તામાં બેસાડવાની આ વિદ્યાની યોગ્યતા છે. એટલા માટે લેખક ઉપર મહેરબાની કરી, મન પવિત્ર રાખીને સદાયરથથી આ વિદ્યાનો ઉપયોગ કરવાનું સોગલ લેવા અને પછી આ વિદ્યાનો ઉપયોગ કરવાની શરૂઆત કરવી આવી રીતે સત્રેમ વિનતી કરીને વાચક ઉપર તેની જવાબ-દારી મુકી કલમ નીચે મુકવા વખતે-ૐ શાંતિ શાંતિ શાંતિ

જેમ ત્રણવાર ઉચ્ચાર કરીને કલમને વિશ્રાન્તિ આપુ છું.

હરિ ૐ તત્સત્



પ્રભુશંકર નરસિંહભ વ્યાસ તરફથી પ્રસિદ્ધ થએલાં

વાંચવા લાયક પુસ્તકો

| | | | | | |
|----|-----------------------------------|-----|-----|-----|--------|
| ૧ | મૂલમવાન રત્નો | ... | ... | ... | ૦-૦-૬ |
| ૨ | રુદ્રમોધ સ્તવન માળા | ... | ... | . | ૦-૨-૦ |
| ૩ | કાવ્ય કુસુમ | ... | ... | .. | ૦-૮-૦ |
| ૪ | પ્રાણ્યાયમ ભાગ ૧જો (બીજી આવૃત્તિ) | ... | ... | . | ૦-૧૨-૦ |
| ૫ | શ્રેય સુધાકર | . | . | . | ૧-૦-૦ |
| ૬ | મુક્તિ મણિમાળા. | .. | . | . | ૦-૦-૦ |
| ૭ | આધ્યાત્મિક માર્ગ પ્રકાશ | .. | .. | .. | ૦-૮-૦ |
| ૮ | સુલતાન બહાદુરની ચિતોડપર ચઢાઇ | . | ... | ... | ૧-૦-૦ |
| ૯ | સ સારે દર્પણ | . | ... | . | ૧-૦-૦ |
| ૧૦ | ગૃહસ્થાશ્રમ (બીજી આવૃત્તિ) | ... | ... | .. | ૨-૮-૦ |
| ૧૧ | આરોગ્ય (સચિત્ર) | ... | ... | ... | ૦-૧૦-૦ |
| ૧૨ | પ્રાણચિકિત્સા (બીજી આવૃત્તિ) | .. | .. | .. | ૦-૪-૦ |
| ૧૩ | શ્દાક્ષ જાળાસોપાનપદ્ | .. | ... | ... | ૦-૬-૦ |
| ૧૪ | સોમુખોધ વાર્તામાળા | . | ... | .. | ૦-૮-૦ |
| ૧૫ | સુખનો મહામત્ર (બીજી આવૃત્તિ) | ... | ... | ... | ૦-૪-૦ |
| ૧૬ | સુત સંહિતા | ... | . | ... | ૨-૦-૦ |
| ૧૭ | પ્રાણ્યાયમ ભાગ ૨જો (બીજી આવૃત્તિ) | .. | .. | .. | ૧-૪-૦ |
| ૧૮ | યોગના અભ્યાસ પાઠો | ... | . | ... | ૧-૦-૦ |
| ૧૯ | મન કામના પૂર્ણ કરવાનો માર્ગ | .. | ... | ... | ૨-૦-૦ |
| ૨૦ | સુખોધક વાર્તા માળા | . | ... | ... | ૦-૨-૦ |
| ૨૧ | આંતર સરિતા | . | — | ... | ૦-૪-૦ |
| ૨૨ | દુલકન દુલાલી | ... | .. | ... | ૦-૧૦-૦ |
| ૨૩ | ધૃતરને મળવાનો માર્ગ | ... | ... | ... | ૧-૦-૦ |

પોસ્ટેજ ફરકનું જીડું વિગતવાર લીધે મંગાવો

વિશ્વજ્યોતિ કાર્યાલય અડાબજ-મુરત.

પ્રાણ્યાયમ

પ્રાણ્યાયમ સબંધી સપૂજ્ય માહિતી સરળતા સરળ રીતે આપનાર આના જેવું બાબુ પુસ્તક તમને મળશે નહિ. , હુંક સમયમાજ તેની બબ્બે આવૃત્તીઓ પ્રકટ થઇ છે.

રાજ્યોગની એકે એક પ્રકીયાઓ આસનથી માડીને સમાધી પ્રવૃત્તિની રીતીઓ આ પુસ્તક તમને શીખવશે મૂલ્ય પ્રથમ ભાગના ૦-૧૨-૦ બીજા ભાગના ૧-૪-૦

વિશ્વજ્યોતિ કાર્યાલય અડાબજ-મુરત

—: તાવનો કદો દુશ્મન :—

“હલાલનું એગ્યુ મિક્ષચર”

એ હવાથી ટાલીશો, જંગલી અગર મેલેરીયા ધન્દુ-
એન્ડા વીગેરે હરેક જાતનો તાવ એકદમ ઉતારી દર્દીને
સસ્ત આરામ આપે છે.

કીંમત બાટલી ૧ ના આના દરે.

હવા લેવાનું પ્રમાણ બાટલી ઉપર છે.

પેનરીલીવર

હરેક જાતનો પેટનો દુઃખાવો, કેલેક્સ, ઝાંડો, ઉલ્ટી
વગેરે ઉપરનો અકસીર ધંધાજ એક વખત વાપરી ખાત્રી કરો.

મલવાનું ઠેકાણું.—

સુરતમાં જુની અને બણીલી દવાની દુકાન.

“મેસર્સ હલાલ પ્રધર્સ”

કે. બરાનપુરી ભાગેજી—સુરત.

સુરતના મધ્ય ભાગમાં સુંદર હવા ઉબસવાળા

ભવ્ય મકાનમાં આવેલું

અનાવીલ હિંદુ લોજ

જમવા તથા રહેવાની સગવડ માટે ટુંક વખતમાં

લોકપ્રીય થયું છે. ફક્ત એક વખત

ખાત્રી ખાત્રી કરો.

માલેક:—દેશાઈ ગોવિંદજી રણભેડજી.

બરાનપુરી ભાગેજી, રામજી બીદડીંગ—સુરત.

મનઃકામના પૂર્ણ કરવાનો માર્ગ.

ગુજરાતી ભાષામાં નવીન કેરીથી લખાયેલું આ એક અદ્ભુત પુસ્તક છે. કલ્પદ્રુની નીચે બેસી આપણે જે વસ્તુની ઇચ્છા કરીએ છીએ તે તરત આવી મળે છે. તેમ આ પુસ્તકનું વાચન કરે તેના અભ્યાસ મનુષ્યને જોઈતા સુખને અપાવે છે. પાપ ને પાપનો સરવાળો જેમ દસ થયા વગર રહેતો નથી તેમ આ પુસ્તકના નિયમોને આચારમાં મુકનાર મનુષ્ય પોતાની મનઃકામના પૂર્ણ કર્યા વિના રહેતોજ નથી. નીચેના તમારાથી ન બની શકે તેવા નહિ પણ સ્ત્રી પુરુષ, બાળક, યુવાન કે વૃદ્ધ સર્વે તેને ધર બેઠાજ સાધી શકે તેવા સરળ છે. ગમે તેવા દુઃખી જીવનવાળા મનુષ્યને તે સાચા સુખનો રસ્તા બતાવે છે, તમે તેની એક નકલ તમારા ધરમાં રાખશો તો જરૂર સત્તાપ પામશો. સુખ સુવર્તિ જ્ઞાન આરોગ્ય જે પ્રકારના વિષય તમે માગશો તે તમને તેમાં મળશે પુસ્તકનું મૂલ્ય ૨૫૦ રૂ. જે રાખવામાં આવ્યું છે.

વ્યવસ્થાપક વિદ્યોત્તમજી

અડાબધી-મુરત.



જપ અથવા ઈશ્વરને મળવાનો માર્ગ.

આ નામનું એક ઉપયોગી પુસ્તક અમારા તરફથી હાલમાંજ પ્રકટ કરવામાં આવ્યું છે. આજે પ્રત્યેક મનુષ્ય ઇશ્વરને મળવાને ઈચ્છુક હોય છે પોતાના ઇષ્ટદેવ પરમેશ્વર પદમગ્ધર, ખુદા, એના દર્શનની અભીલાષા દરેકને હોય છે આ પુસ્તક ઇશ્વરને મળવાનો રાજ્ય માર્ગ દર્શાવે છે અને તે પ્રત્યેક મર્મના બહુઓને વાચવા વિચારવા અને મનન કરવા યોગ્ય છે જપનું સુદરમાં સુદર સ્વરૂપે તે દર્શાવે છે જપમાં કઠીનતા દૂર કરવાના સુગમ માર્ગોનું તે પ્રતિપાદન કરે છે. પાકુ પુકું સોનેરી નામ અને સુંદર છપાઈ હોવા છતાં બહોળા ફલાવાના ઉદ્દેશ્યથી કમિયત બાત એક રૂ. એપ્રેલ ૦-૨-૦ આજેજ અમારી લે.

વિદ્યોત્તમજી સંપાદક અડાબધી-મુરત.



જરીકામનું વિશ્વાસુ મથક.

જુનામા જુનું પ્રમાણીકપણા માટે જાણીતું, સારામાં
સારો માલ કીફાયત કીમતથી, વાયદાસર
પુરો પાડનારું સ્થળ.

હુમારે ત્યાં ચોખી ચાંદીની જનાવટના મનપસંદ ડીઝાઇનના
જરતના સાટીન તથા મખમલના પોલકા, ટોપીના પાટ, સાડી,
ઝબલ્લા તેમજ બાદલા તથા રેશમ વિગેરેનું બધી જાતનું કામ
હુર વખત નવી નવી ડીઝાઇનમા અમો આજેહુજ બનાવીએ
છીએ

ચોખી ચાંદીની ઝીક, કસબ, જાલર, ચ પો, લેશ ઇસ્મત-
બોલ, વગેરે જાતિ દેખરેખથી અમારા પોતાના કારખાનામાં
તૈયાર કરાવીએ છીએ

હરેક કામને જરનું તેમજ કાઠીયાવાડ, સીંધ, હરિષ્ણ
પંજાબ, બેંગાલ, આફ્રીકા, અરબસ્તાન, જાવા, હરેક દેશના
જરનું કામ હુમેશા તૈયાર રહે છે.

સુરતની જનાવટનો કોઈપણ માલ કમીશનથી અપાવીશું
અને મોકલી આપીશું

અમારા કામની ઉત્તમતા માટે સુરત તથા પુના એકઠી-
ખીશનમાથી સોનાનો ચાંદ અને પ્રમાણપત્ર મળ્યા છે એક
ઉત્તમ સગવડ કોઈપણ જાતનો અમારી જનાવટના માલનો
ભાવ વધુ પડે અગર પસંદ ન પડે તો ડીલીવરી થયા પછી
પર દિવસમા પાછો લેવામાં આવશે.

તારકસ ગોવિંદભાઈ દુલ્લભભાઈ.

મોટી રોડી-ગલ્લેમંડી-સુરત.

